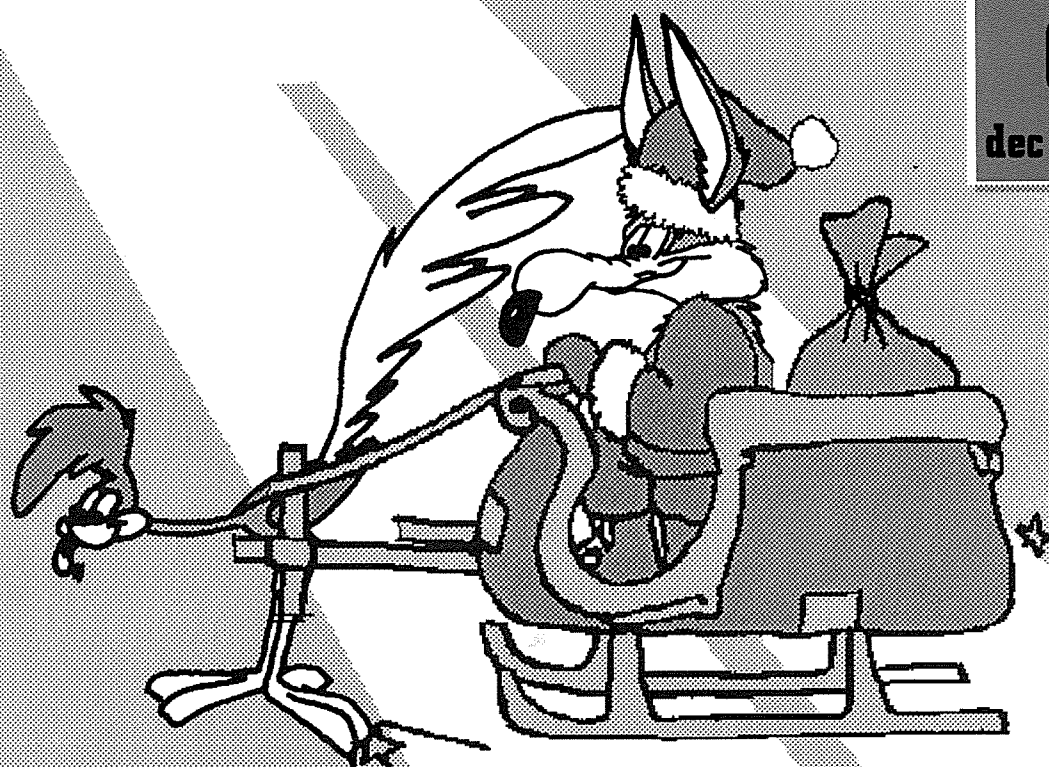


ROADIE

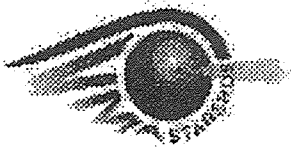
TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr
6
dec 2000



Noord-Aa loop
Vrolijke Grollen
Sinterklaas bij RRZ

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 medeleinale 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

KARHU

SAUCONY

adidas

adidas

new balance NB

Reebok

Rockport

Nike

Puma

POLAR

STAMP

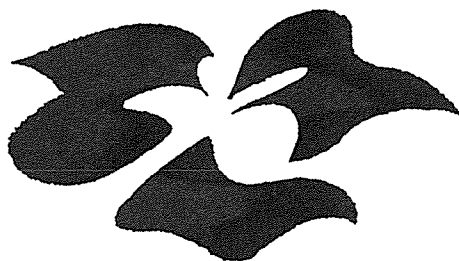
NEWLINE

en andere top-merken

Een afspraak maken is mogelijk

Inhoud

5	Voorwoord	17	Van de Technische commissie
6	Vreugde en leed	18	Stormvogel (Berenloop)
7	Nieuwjaarsloop	21	Roparun 2001
8	Het frictiesyndroom van de knie	22	Vrolijke Grollen
9	Dotterbloemloop	24	Berenloop
10	Noord-Aa polderloop	25	Waar doe ik het voor:
11	Ingezonden brief	26	Sinterklaas bij de Road Runners
12	Noord-Aa polderloop – vrijwilligers	28	Dotterbloemloop
13	Kinderopvang bij de RRZ	31	Uitslagen
14	Herfstmarathon Etten-Leur	33	Wedstrijdagenda



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

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

Roadie

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

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

Adres

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

Bestuur

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

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

Aad Vervaart (079) 331 94 33

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 Leeflang (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

Freugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (079) 331 44 47
Thea Rolff (079) 341 37 38

Wedstrijdverslagen voor de lokale pers kunnen worden gestuurd naar Aad Vervaart: rrz@vervaart.nl

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:

- 10 januari 2001 voor het februarinummer
- 10 maart 2001 voor het aprilnummer
- 10 mei 2001 voor het juninummer

Kopij kan ingeleverd worden bij:

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

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

Voorwoord

Beste Roadies,

Zoals jullie verderop in deze Roadie kunnen lezen, is het nieuwe loopseizoen inmiddels volop van start gegaan. Menig een van jullie heeft al weer de nodige sportprestaties geleverd. Kies daarbij de goede balans om blessures zoveel mogelijk te voorkomen!

Niet alleen de sport, maar ook het plezier in het lopen staan bij onze club hoog in het vaandel. Nadat eerst eind september een grote groep, helemaal in Engeland nog wel, de Discovery Run heeft gelopen, hebben we het daarna wat dichterbij gezocht met de halve marathon in Etten-Leur. En nog nagenietend van dit festijn, heeft Ab Leeftang de voorbereiding voor het jaarlijkse "uitstapje" naar Egmond al weer ter hand genomen. De bus staat als het ware al klaar, we kunnen zo instappen. Mijn complimenten aan Ab.

Want juist door dit soort activiteiten zijn we een "unieke" vereniging. Wat mij betreft moet dat vooral ook zo blijven!

Niet alleen het plezier in het lopen, maar ook de zorg voor de medemens, is belangrijk. In dat kader

past de deelname, volgend jaar voor de tweede keer, aan de Roparun. Van wat afstand heb ik gemerkt dat de voorbereidingen al volop zijn gestart, met het mooie doel een fors sponsorbedrag bijeen te brengen voor de Daniël den Hoedkliniek en het Sofia Kinderziekenhuis in Rotterdam. Uit eigen ervaring weet ik hoe het voelt om zelf een steentje bij te kunnen dragen aan wat "plezier" voor de patiënten aldaar.

In de vorige Roadie heb ik iets gezegd over de voorbereidingen door het bestuur van een beleidsplan. Binnenkort zullen we de commissies benaderen om daarin ook van hun kant een inbreng te leveren. Daarna zal het beleidsplan begin volgend jaar de basis zijn voor de activiteiten in 2001. Hierover meer in de volgende Roadie.

Genoeg dus om naar vooruit te kijken. En dat geldt zeker ook voor de nieuwjaarsreceptie en de nieuwjaarsloop, op 6 januari 2001, waar ik velen van jullie hoop te treffen. Namens het bestuur, alvast fijne kerstdagen en een goede jaarwisseling.

Liesbeth

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Entresols

Archierekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

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)

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Januari:

- 3 Nico van der Kooy
- 3 Mike van Wichen
- 3 Hans van Zijl
- 4 Nick Nahuijs
- 7 Arjan Bokx
- 7 Trudy van Woensel
- 8 Arjen Veldhuizen
- 8 Linda Roos
- 8 Riet van Sommeren
- 9 Richard van Straaten
- 10 Ulbe Buwalda
- 11 Jochem Hogendoorn
- 11 Leo Brocken
- 13 Astrid Koetsier
- 15 Ron Dijkhuizen.
- 15 Arendien de Rijke
- 16 Yvonne Looijestijn
- 16 Richard Goedhuys
- 18 Arno van Burken
- 20 Frans van den Hengel
- 20 Dick van Opijnen
- 21 Klaas Wagenaar
- 22 Kea Rolvink-Flippo
- 23 Bram Munnik
- 23 Wilbert Hoogers
- 23 Ellen Duijzer-Russcher
- 23 Hans de Haan
- 25 Hans van Wanrooij
- 26 Ben de Meijer
- 27 Desiree Bijk
- 28 Astrid Amendola-Frijters
- 28 Richard Willems
- 29 Bianca Peltenburg
- 30 Ap Hartevelt
- 31 Ineke van Dijk
- 31 John van der Zwan

Februari:

- 2 Sjef van Woensel
- 3 Hiljo Idema
- 3 Emie Schipper
- 3 Christine Meijer
- 3 Astrid Vroon
- 5 Hans Rolff
- 5 Thomas Speekman
- 6 Meeke Flipse-Smeulders
- 6 Harm de Wit
- 6 Frans van der Werf
- 10 Iris van Hagen
- 10 Peter Baven
- 11 Diederik Post
- 13 Marjo de Ceuninck van Capelle
- 13 Rob van Hees
- 13 Eric van der Wissel
- 15 Dianne Roosenboom-Spanjers
- 16 Cor Oud
- 16 Hans van Tol
- 17 Ruud Scholten
- 18 Arie Perfors

- 18 Bart Lamers
- 20 Sonja den Dulk
- 20 Wil Dingjan
- 20 Richard van der Tak
- 21 H.A.M. Kroes-Beers
- 21 Ton de Veen
- 22 Ed Helsloot
- 23 Alexander Pape
- 23 Aad Vervaart
- 25 Franklin van Fessem
- 25 Bart Schippers
- 26 Jeanine van Seuren

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



Geboren

Op 14 september jl. is Anne Rochelle geboren. Zusje en dochter van Fleur, Martijn en Karin Deurloo-Hobbelen.

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd

Geblesseerd

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

Roeland van Dijck
Sonja den Dulk
Lia El Fellahi
Hiljo Idema
Johan Hofland
Willem Hogendoorn
Koos Isbrucker
Bianca Peltenburg
Ab Radder
Judith Rietveld
Kea Rolvink
Rob Vreijling
Hans van Zijl
Aad Zoutenbier

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.

**Doe mee en word kampioen van je groep
op
zaterdag 6 januari 2001**

Traditionele RRZ-nieuwjaarsloop*)

**Afstanden: $\pm$ 5 en $\pm$ 10 km: deelname gratis
Start om 14.00 uur voor het clubgebouw**

*) Aan deze nieuwjaars-loop zijn verbonden de RRZ-clubkampioenschappen 2001. De ochtendtrainingen komen op deze dag te vervallen. Je kunt je dus 100 procent geven. Voor elke groep zijn er vier kampioenstitels te verdienen: dat wil zeggen 1^e man en 1^e vrouw op de 5 of 10 kilometer. Bovendien zijn er de wisselbokalen voor de 1^e

man en 1^e vrouw van de 10 km-wedstrijd. De prijs-uitreiking vindt plaats tijdens de nieuwjaarsreceptie die om vier uur 's middags begint.

Voor meer informatie:
Ad Smits tel: 06 547 50 884
Frans v.d. Hengel tel: 06 246 54 831
of kijk op:
www.roadrunners-zoetermeer.nl



RRZ. Meer dan lopen alleen

Het frictiesyndroom van de knie

Regelmatig (en dus te vaak) worden de RRZ-sportmassieurs geconfronteerd met een klassieke lopersblessure: 'de lopersknie'. In dit artikel wordt uit de doeken gedaan hoe de blessure tot stand kan komen, hoe de blessure te voorkomen is en wat te doen als je deze blessure oploopt.

De lopersknie is in feite een overbelasting van de peesplaat aan de buizenzijde van het bovenbeen. De pijnklachten treden op tengevolge van frictie van deze peesplaat over een uitbocht van het bovenbeen, juist boven de knie. De pijnklachten treden na enige tijd lopen op en kunnen zo hevig worden dat het lopen moet worden gestaakt. De pijn wordt dan wel snel weer minder. Echter de oorzaak is daarmee natuurlijk niet bestreden.

Oorzakelijke factoren

Wat zijn nu de factoren die bijdragen aan deze typische overbelastingsblessure voor hardlopers? In een willekeurige volgorde kunnen dat zijn:

- Het onvoldoende uitvoeren van de warming-up
- Spierverkortingen en/of stijve spieren
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen
- Eenzijdige trainingsvormen (met name heuvel- en sprongkrachttrainingen)
- Op schuin aflopende weggetjes steeds aan dezelfde kant van de weg lopen. De blessure treedt dan eerder op bij het been waarmee aan de 'aflopende' wegwand gelopen wordt
- Het dragen van schoenen die aan de buitenzijde van de hak afgesleten of ingezakt zijn.

Extra kwetsbaar zijn lopers die één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen hebben:

- Verkorte bovenbeenspieren (kan de sportmasseur via functieonderzoek vaststellen)
- 'O-benen' (kan je zelf vaststellen)
- Een naar buiten gekanteld hielbeen (ook dat kan de sportmasseur voor je nakijken).

Preventie

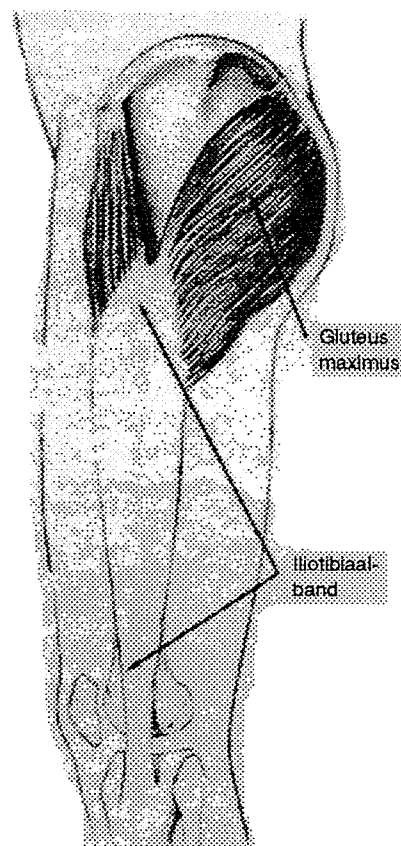
Om te voorkomen dat je een lopersknie oploopt, is het raadzaam om (soms heel vanzelfsprekende) preventietips op te volgen.

Doe altijd een goede warming-up voordat je begint met de kern van de training of een wedstrijd. Dit geldt natuurlijk in het geval als je alleen op pad gaat maar ook als lopersgroep onder aanvoering van de trainer/ster.

Zorg voor een goede trainingsopbouw. D.w.z. voer omvang en intensiteit van de trainingen geleidelijk op. De trainingsschema's van de diverse loopgroepen binnen de RRZ staan hier borg voor. Mocht je toch een tijdje niet meer gelopen hebben en de draad weer oppakken, doe dat dan via lagere trainingsgroepen (desnoods de beginnerscursus) zodat je het lichaam weer laat wennen aan de belasting.

Al eerder is aangegeven dat het lopen op schuine weggetjes en paden belastend is. Wissel dan, als het kan, regelmatig van weghelft. Denk wel aan je veiligheid.

Zorg voor goed schoeisel. Zijn de hakken afgesleten maar de schoenen functioneel (demping, steun, etc.) nog voldoende in orde, laat er dan een paar nieuwe hakken onder zetten. Wellicht is het bekend dat in het algemeen hardloopschoenen hun functionaliteit verliezen na zo'n 1500 kilometers hardlopen of een periode van 1 tot 1,5 jaar.



Bij de cooling-down moet je natuurlijk goede rek oefeningen uitvoeren. De RRZ-trainers weten daar gelukkig raad mee maar het kan nooit kwaad hen te vragen naar specifieke rektechnieken voor de bovenbenen. Zeker als je – al dan niet via de sportmassieurs van de RRZ – weet dat je verkorte bovenbeenspieren hebt.

Je benen preventief laten masseren is in het algemeen een goede zaak. Het verbetert de conditie van de spieren en bij regelmatig contact kan de sportmasseur een beginnende blessure snel herkennen en zonodig doorverwijzen naar een (para-)medicus.

Toch geblesseerd geraakt

Het is belangrijk om alert te zijn op het allereerste begin van de pijnklachten. Doe dan niet stoer door er doorheen te lopen. Pijn is een signaal van het lichaam dat er te veel wordt gevegd van je lichaam. De pijnklachten zullen anders steeds eerder optreden en heftiger worden.

Mocht je het vermoeden hebben dat je toch een blessure hebt neem dan contact op met de masseur van dienst (tijdens iedere training is er een RRZ-masseur in het clubhuis aanwezig). Hij/zij zal je klacht dan verder onderzoeken en in samenspraak een behandelplan voorstellen (belasting naar beneden, koelen, massage, doorverwijzen).

Namens de RRZ-massieurs, groet en sport blessurevrij!
Marcel Andeweg

De Dotterbloemloop

Mijn eerste 'echte' 15 km

Een half jaar geleden vond ik deze loop nog niet zo belangrijk. Als belangrijkste had ik de 21 km. in Etten-Leur op mijn programma staan. Het is echter anders gelopen. Zo zie je maar weer, dat er in een half jaar veel kan gebeuren.

Eerst even een terugblik hoe ik bij de Road Runners ben gekomen. In oktober 1999 ben ik begonnen met het hardlopen in verenigingsverband en werd het fietsen naar het tweede plan geschoven. In het begin was dat een hele overgang. Ik miste de koffie met appelgebak en slagroom onderweg. Verder hadden mijn beenspieren het behoorlijk moeilijk. Door rustig te beginnen in groep 7 en vervolgens steeds een groepje door te stromen, wonden mijn spieren hier echter aan. Ik vond het al heel wat, toen ik eind april naar groep 4 ging. Ook deze overgang ging lekker en ik zag het al voor me dat ik in het najaar op mijn leeftijd een hele echte halve marathon zou gaan lopen.

Toen begon de ellende echter. Ik kreeg opeens doorlopend hoofdpijn. Niets ging meer lekker, laat staan het hardlopen. Allerlei medische onderzoeken volgden, waar niets uit kwam. De conclusie van de huisarts was daarom wat hem betreft gauw getrokken: overwerkt/burn out. Ik had het daar moeilijk mee, want ik ben ambtenaar en ik kan mij niet voorstellen dat ik van 's ochtends de krant lezen en 's middags uit het raam kijken een burn out kan oplopen. Achteraf gelukkig dat ik zo eigenwijs was om mij niet bij deze conclusie neer te leggen. Na 2 ½ maand met die hoofdpijn rond gelopen te hebben, kwamen ze er medio september achter dat de glazen van mijn nieuwe bril verkeerd geslepen waren. Meteen na deze diagnose was de hoofdpijn verdwenen.

Mijn droom van een halve marathon lopen in 2000 was echter wel vervlogen. Langzaam heb ik de trainingsactiviteit weer opgevoerd en nu was de Dotterbloemloop opeens wel een doel geworden om te kijken hoe ik ervoor stond.

Als ze vroegen: 'Waarop ga je weg?', zei ik: 'Als ik onder de 1 uur 20 minuten loop ben ik tevreden'. Wat ik niet zei, was dat ik eigenlijk 1 uur 15 minuten wilde lopen (voor de insider 5 minuut de kilometer). Vlak voor de start kwam ik Theo Aanen tegen, die ook daarop weg wilde gaan. Samen zijn we van start gegaan. Na de eerste twee kilometer met wind mee bleek dat we 4.35 de kilometer liepen. Tegelijkertijd zeiden we: 'Effe dimmen, want we moeten nog terug tegen de wind in'. Er zit echter een verschil tussen wat hardlopers zeggen en doen, want halverwege zaten we toch 2 minuten onder ons schema.

Bij de Noord AA hebben we 'omstebeurt' op kop gelopen. Zoals Theo na de finish vertelde, raakte echter op een gegeven ogenblik zijn motor, die de vorige avond niet met koolhydraten, maar met alcohol was gevuld, op. Dus liep ik wat langer tegen de wind in op kop en zorgde dat hij er niet af ging.

We waren samen weg gegaan en ik wilde toen nog samen aankomen. Het ging steeds lekkerder met mij, waarschijnlijk ook door de aanmoedigingen van Frans v.d. Hengel, die je van verre al overal bovenuit hoorde. Halverwege het Kangoeroepad merkte ik opeens dat Theo eraf was. Ik twijfelde even, moest ik inhouden of zou ik doorgaan? Ik zag echter een groepje voor mij lopen en besloot door te gaan om te proberen die nog even te pakken. Sorry Theo, maar ik wilde voor mijzelf bewijzen dat ik weer terug was. Het groepje haalde ik inderdaad in en ik finishte onder de 1 uur 11 minuten. Ruim 4 minuten onder mijn streeftijd. Theo finishte nog geen minuut later. Allebei waren we uitermate tevreden.

Het verhaal is echter nog niet af. Samen uitlopend liepen we het parcours terug. Ik had namelijk mijn vrouw beloofd dat ik haar tegemoet zou lopen voor ondersteuning in de laatste kilometer(s). Halverwege ging Theo terug en liep ik door. In de verte zag ik Marjo aankomen. Helemaal alleen lopend tegen de wind in op boksand. Zo'n 100 meter achter haar zag ik Cindy en Wilma lopen en omdat ik zag hoe moeilijk Wilma het had, liep ik door om te helpen haar met Cindy uit de wind te houden. Ik dacht als Marjo alleen weg kan gaan, dan lukt het haar ook wel om dat laatste stukje te lopen.

Dit bleek dus een heel erge grove inschattingsfout van mij te zijn, want na de finish kreeg ik verschrikkelijk op mijn donder van Marjo: **'Wel naar andere vrouwen lopen en mij laten stikken!!!!'**

Omdat we nu ook nog tijdelijk in dezelfde groep lopen en zij met een slechtere tijd wel in de uitslagenlijst van de Dotterbloemloop in de Haagsche Courant wordt vermeld en ik niet, valt te begrijpen dat de sfeer in groep 5 op het ogenblik behoorlijk te snijden is.

Ik zou daarom aan het bestuur willen voorstellen om het volgende agendapunt op te nemen voor de eerstkomende ledenvergadering: **'Om de sfeer in de loopgroepen niet te verzieken, wordt het verboden dat (echt) paren in één en dezelfde groep lopen'**.

Walter de Ceuninck



**Road Runners Zoetermeer organiseert op
zaterdag 10 februari 2001**

De 1^e Noord-Aa Polderloop*)

**Afstanden: 5 en 15 km (start om 13.00 uur)
Start en finish 't Lange Land in Zoetermeer**

Tevens Kinderloop over 1,5 km. Start 13.05 uur

*) De Noord-Aa Polderloop komt in de plaats van de Korenmolenloop. Start en finish zijn vlakbij het clubhuis van de Road Runners Zoetermeer (RRZ), dus is er beperkte douche- en kleedgelegenheid.

Voor zowel de 5 km als de 15 km bedragen de kosten voor deelname fl 12,50 (fl 10,- bij voorinschrijving via automatische incasso vóór 6 februari 2001).

Deelname aan de kinderloop is gratis.

Prijzen: elke deelnemer krijgt een herinnering. Tevens zijn er prijzen in natura voor elke 1^e, 2^e en 3^e man en vrouw op de 5 km & 15 km.

Voor meer informatie:

Ab Leeftang tel: 06 23190122

Frans v.d. Hengel, tel: 06 246 54 831

of kijk op:

<http://www.roadrunners-zoetermeer.nl>



RRZ. Meer dan lopen alleen

Ingezonden brief

Beste Peter,

Ik ben al enige tijd uit de blikvelden van de Roadies verdwenen. Enerzijds komt dit door een blessure die me vorig jaar parten speelde. Anderzijds komt dit door de daarop volgende verandering van werkgever.

Mijn huidige werkgever heeft zijn burelen in Amersfoort staan, waardoor ik sinds november vorig jaar nog maar heel weinig over de Zoetermeerse paden kon zwerven. Om mijn prestaties op de Zoetermeerse wegen nog meer in te perken, heb ik besloten te verhuizen naar Ede (Gld). Niet geheel vrijwillig uiteraard, maar de reistijden vormden toch een te grote aanslag op mezelf, het gezin maar ook mijn sportactiviteiten. Dit laatste heb helaas al zeer pijnlijk kunnen ervaren tijdens een sportdag van mijn werkgever, waarbij ik na vijf minuten een zweepslag in mijn rechterkuit opliep. Vlak voor de verhuizing was ik gelukkig weer hersteld.

Per 1 juli 2000 zijn wij verhuisd van Zoetermeer naar Ede (Gld.). Helaas zal ik na ongeveer 10 jaar lid te zijn geweest, mijn lidmaatschap op moeten zeggen en wel met ingang van 1 januari 2001.

Ik had nooit gedacht dat ik met mijn postuur in staat zou zijn om redelijk hard te lopen, laat staan om

binnen een uur een afstand van 10 km te overbruggen. Met een beetje wil en een goede begeleiding, de beginnersgroep van april 1990, is het me gelukt om in oktober van dat jaar een PR van ruim 55 minuten te realiseren tijdens de Laan van Pootloop.

Zoals voor menig Roadie zal gelden, is voor mij het zien van een roadrunner nog steeds een beetje moeilijk. Ik wil zelf ook zo graag. In Ede wonen we dicht bij de Veluwe bossen, zodat het qua loopomgeving wel snor zit. Mijn voornemen is al het geleerde bij de RRZ weer te toetsen in de praktijk en de omgeving van Ede in een redelijk looptempo te verkennen. Helaas zal ik eerst de verbouwingen van het huis afgerond moeten hebben. Voordeel is dan wel dat ik in de winterperiode ga lopen, een tijd waarin ik lekkerder loop.

Ik besluit met hartelijk dank aan al de trainers, hulptrainers en Roadies die te samen voor mij en voor anderen het hardlopen tot ontspanning hebben verheven.

Groeten,

Nico de Krosse

En keep on running.



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

Voor de 1^e Noord-Aa Polderloop op zaterdag 10 februari 2001 zoekt het Organisatie Comité

35 vrijwilligers!!

De Noord-Aa Polderloop organiseren wij in de eerste plaats voor onze leden zelf. Ook willen wij RRZ binnen en vlak buiten Zoetermeer promoten. De opzet (parcours e.d.) hebben wij zo gekozen dat er een minimum aantal vrijwilligers nodig is. Zo kunnen de meeste RRZ'ers toch aan de loop meedoen.

Het Organisatie Comité is al geruime tijd aan de slag om dit evenement tot een succes te maken. Dit zal echter niet lukken zonder jullie hulp. Wat moet je zo al doen? Gewoon helpen bij 't inschrijven van deelnemers, langs het parcours staan,

helpen met de opbouw van bijvoorbeeld de start, aankomsttijden registreren enz. Kortom: allerlei kleine en grotere klussen waarvoor geldt dat vele handen licht werk maken. En na afloop gezamenlijk onder het genot van een drankje bijkomen van de inspanningen. Want binnen onze club draait het om lopen én gezelligheid.

Wil je meer weten of wil je je opgeven als vrijwilliger, neem dan contact op met:

- Ab Leeftang (groep 2) of
 - Frans van den Hengel (groep 3)
- of vraag een inschrijfformulier aan een van de barmedewerkers.
-



RRZ. Meer dan lopen alleen

Kinderopvang bij de RRZ

Op de zaterdagochtend bestaat bij de Road Runners Zoetermeer de mogelijkheid om tijdens de trainingsduur kinderen vanaf 1½ jaar van leden van de vereniging op te vangen. Zij worden beziggehouden door vrijwilligers/lopers die lid zijn van of enige binding hebben met de RRZ. Wilt u elke zaterdag lopen bij de RRZ maar kunt u dit niet omdat u geen oppas heeft, dan hoeft dit voortaan geen probleem meer te zijn! Tegen een geringe vergoeding, die geheel ten goede komt aan de kinderen, kunt u uw kinderen meenemen naar de vereniging. Het enige wat van u verlangd wordt, is dat u bereid bent mee te rouleren in de oppas, indien u uw kind regelmatig brengt. Hoe meer vrijwilligers, hoe minder vaak u aan de beurt bent. U kunt maximaal 1 x in de 2 maanden ingeroosterd worden.

Structuele opvang (elke zaterdag)

Indien u elke zaterdag uw kind(eren) wilt brengen, wordt van u als ouder verlangd dat u bereid bent mee te rouleren in de oppas. U betaalt f 2,- per kind per keer. Wilt u hieraan meedoen, neem dan contact op met Cindy van de Hengel, tel. 079-3415861.

Incidentele opvang (maximaal 1 x per maand)

Het kan natuurlijk voorkomen, dat u incidenteel uw kind(eren) wilt brengen. Voor f 3,50 per kind per keer mag u maximaal 1 x per maand uw kind(eren) brengen. U bent dan niet verplicht om als oppasouder te fungeren. Voor f 12,- kunt u een strippenkaart kopen, waarmee u voordeliger uit

bent. Uiteraard mag u zich toch als oppasouder opgeven. U krijgt dan korting; u betaalt geen f 3,50 maar f 2,- per kind per keer.

Opvangregeling gedurende de kennismakingscursus

Kinderen van ouders die zich hebben opgegeven voor de kennismakingscursus kunnen op de zaterdagochtend naar de opvang worden gebracht. Gedurende deze cursus bent u niet verplicht mee te draaien met het rooster. Deze regeling is geldig gedurende de cursus (3 maanden). U betaalt dan per kind per keer f 3,50. Indien u na de cursus lid wordt van de vereniging en van plan bent om structureel of incidenteel van de kinderopvang gebruik te maken, gelden de regels en bedragen zoals hierboven vermeld.

Aansprakelijkheid

De ouders blijven zelf aansprakelijk voor de gedragingen van hun kind. Eventuele schades aan eigendommen van derden, dienen altijd op de aansprakelijkheidsverzekering van de ouders geclaimd te worden. Alleen indien de ouder grove nalatigheid van de oppasouder kan aantonen, is deze aansprakelijk. De vereniging is nooit aansprakelijk.

Bovenstaande is ook opgenomen in een gele folder die te vinden is in het leesrek naast de bar in de kantine. Voor vragen over de kinderopvang kunt u altijd terecht bij Cindy van den Hengel, tel. 079-3415861.



Etten-Leur

Herfstmarathon Etten-Leur, zondag 29 oktober 2000

Op zondag 29 oktober vertrok omstreeks 11.00 uur de bus vol Road Runners... 'Etten-Leur..here we come!'

We maken grapjes om **de zak met eten** die Joyce mee de bus inneemt. 'Ja, je moet goed eten, dat is belangrijk hoor!' vertelt Joyce.

Janet en Irene zaten achter in de bus. Buiten stond een krachtige storm en de regen kletterde tegen de ruiten.... 'Heb jij zin?' vroeg de één aan de ander. 'Nee, niet echt. Vanmorgen twijfelde ik nog of ik wel zou gaan, wat een hondenweer zeg.'

Alle veerdiensten zijn uit de vaart genomen, **bejaarden moeten binnen blijven** en zelfs een hond gaat met dit weer de straat nog niet op... en de bus met hardlopers rijdt richting Etten-Leur... om 21,1 km te gaan hardlopen!

Irene: 'Ik was gisteren al **zenuwachtig**, na deze loop doe ik het weer wat rustiger aan hoor. Dat zenuwengedoe iedere keer weer.' Toen nog niet wetende dat ze op de terugweg alweer begon te denken aan de halve Marathon in Egmond, in januari. 'Lijkt me toch wel leuk', aldus Irene. Janet: 'Nou, dat lijkt me eigenlijk ook wel iets, alleen weet ik het nog niet zeker. Hans Rolff raadt het af omdat het strand een aanslag op je achillespezen zou zijn.'

Als we af en toe een blik naar voren werpen, zien we dat de kaken van Joyce nog steeds op en neer gaan. 'Die moet een wereldtijd gaan lopen met al dat eten', denken we beiden.

Het volgende onderwerp van gesprek was **de kleding**. De één: 'Wat doe jij aan?' De ander: 'Ik doe mijn lange broek aan en mijn thermoshirt, dat is lekker snel weer droog als het nat is geregend (en als het tenminste weer gaat stoppen met regenen).' Achter ons horen we iemand praten over een singletje. 'Wat een held' en 'Die is gek' denken we beiden.

In Etten-Leur aangekomen komt Emie tot de ontdekking dat ze wel voor de bus betaald heeft, maar **het startbewijs is vergeten** te regelen. Janet biedt een beetje te spontaan aan: 'Oh, je mag de mijne wel hebben hoor!' Maar nee, Emie gaat er nog wel snel even ééntje kopen.

De dames lopen, vechtend tegen de wind en de slagregens, richting de kleedkamer. Zo'n kilometer(!) verderop. Het onderwerp van gesprek in de kleedkamer is: '**Een patatje pinda**'. Daar zouden ze na het lopen wel trek in hebben. 'Joyce, jij bent zo snel. Kan jij, als je klaar bent met lopen, ons bij de finish opwachten met een patatje pinda?' Joyce krijgt een acute aanval van faalangst. 'Wat voor tijd verwachten jullie wel niet van mij joh?' zegt ze gehaast. Grote lol onder de dames natuurlijk.



Etten-Leur

Nadat iedereen was omgekleed was het tijd voor een **gezamenlijke, professionele warming-up** onder leiding van Hans. Grote hilariteit toen Cindy niet goed luisterde en tot twee keer toe totaal andere passen uitvoerde dan de groep. Een voorbeeld: 'voor over kruisen' was bij Cindy 'zij overkruisen'. Cindy: 'Ja, dat noemen wij altijd de dronkemanspas!'

De dames hebben tijdens de warming up ook nog wat geleerd. Namelijk: wat echte liefde is! **Echte liefde is:** als hij voor haar een vuilniszak met armsgaten meeneemt om haar tegen de regen en de kou te beschermen! He, Joyce???

Als je al wat langer getrouwd bent, wordt het een Hema-zak. Ja toch Henk?

We staan in het startvak... oh wat was dat koud. Ja, wij hadden geen vuilniszak..... Irene had nog het geluk dat Eric spontaan **haar kuit** warm begon te **wrijven** en Martin haar **nek** ging masseren. Misschien als 'goedmakertje'? Zij hadden immers destijds ongevraagd Irene op de lijst voor Etten-Leur gezet.

Het startschot klinkt... langzaam komt de stoet in beweging en gaan de eerste kilometers onder onze voeten door. Het gaat goed. En, het is niet te geloven: het is prachtig weer. Wel veel wind, maar het zonnetje schijnt! Ben loopt af en toe vooruit... niet te temmen die man... Irene en Janet denken 'Ben, hou je nou in. Loop met je verstand. Ga nu eens naar achteren, je loopt zo te hijgen.' Even later heeft Irene een **hijgende man** in haar nek... 'Het is Ben!'

Irene en Janet wilden in eerste instantie het schema van 5:40 per kilometer lopen, want dan zouden ze binnen de 2 uur binnen zijn. Hans had dit echter afgeraden en geadviseerd om gewoon met de groep mee te lopen, 5:50 per kilometer. 'Laten we dat dan maar doen, dat is misschien toch wel beter', aldus Irene en Janet.

Onderweg, kijkend naar de klok, fluisteren ze tegen elkaar: 'Hé, we lopen zelfs nog harder dan ons schema van 5:40.' 'Ssst...niets tegen Hans zeggen.'

Hans geeft van tijd tot tijd wat aanwijzingen om zoveel mogelijk uit de wind te kunnen lopen. Na 14 km komt **diesel Emie** op gang... nou nou... we moeten flink 'aanpoten' om onze haas bij te kunnen houden. Eindelijk, het eind is in zicht. Nu duurt het niet lang meer. Irene en Janet praten elkaar moed in. 'Nog even doorbijten, het kan nu niet lang meer duren. Denk maar aan de heerlijke warme douche die op ons wacht', zegt de één. 'En misschien staat Joyce wel bij de finish, met een patatje pinda,' zegt de ander.

Achteraf is dit alles als een '**fata morgana**'... geen warme douche (zou Joyce te lang gedoucht hebben...?) en geen patatje pinda.

Maar: wel een **dikke PR** voor Irene en Janet! 'Yes!', klinkt het enthousiast en voldaan.

Tegen vijven gingen we weer met de bus richting Zoetermeer. Moe maar voldaan! Op naar het clubhuis, want daar wacht een **Indisch buffet**. Verzorgd door **Indisch eethuisje Mirasa**. De bakken

met het overheerlijke eten werden omstreeks 18.45 uur in het clubhuis geplaatst. Wat rook dat lekker! De meesten keken al scheel van de honger en de geur van het eten bezorgde bij menigeen **het water in de mond...** Eindelijk, omstreeks half 8 gingen dan eindelijk de deksels van de bakken: aanvallen!

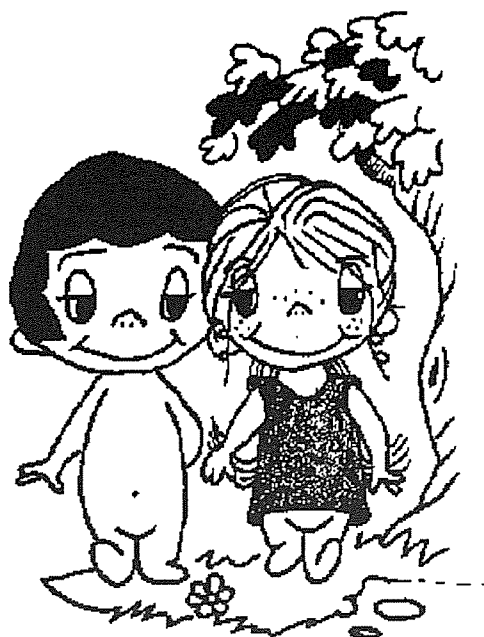
Het liep werkelijk storm. Nu blijkt ook dat Joyce het eten van geen vreemde heeft... ook haar 'wederhelft' heeft er geen moeite mee!

Dat het iedereen fantastisch gesmaakt heeft, blijkt wel uit de bakken die allemaal volledig leeg zijn gegaan. Tot de laatste rijstkorrel.

Al met al, het was een heel leuke en gezellige dag!

Irene & Janet
Groep 4

Liefde is ...



door haar een vuilniszak
meenemen.

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)

Van de Technische Commissie

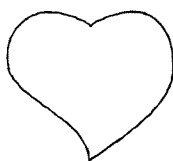
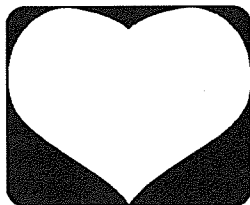
Gebruik van een hartslagmeter

Al enige tijd beschikt de Technische Commissie over een viertal hartslagmeters voor algemeen gebruik. Recentelijk is dit aantal uitgebreid naar 8 hartslagmeters, welke door de Technische Commissie bijvoorbeeld gebruikt kunnen worden bij het afnemen van een VIAD-test. (VIAD = vermoedelijk individuele anaërobe drempel).

Het is echter ook mogelijk om deze hartslagmeters individueel te lenen voor een training of een wedstrijd. Het is echter niet meer toegestaan om deze hartslagmeters voor langere tijd in bezit te houden. (In het verleden is er door sommige leden (onbewust) wat onzorgvuldig mee om gegaan, waardoor er af en toe een hartslagmeter defect raakte).

Indien je geïnteresseerd bent in het lopen met een hartslagmeter, informeer dan bij je trainer.

Deze kan je helpen met het op de juiste manier gebruiken van een hartslagmeter en kan je vertellen hoe je daar het beste mee kunt trainen.



De 29^e Nike Halve Marathon in Egmond aan Zee

Op zondag 14 januari 2000 vindt de 29^e Nike Halve Marathon van Egmond aan Zee plaats. Ook dit jaar gaat er weer een bus van Zoetermeer naar Egmond aan Zee en - dit maal - ook terug.

Men kan naast de 21,1 km wedstrijd ook deelnemen aan een 7 km trimloop. Deze trimloop gaat door de bebouwing van Egmond aan Zee en gedeeltelijk over het strand.

Op de dag van de Halve Marathon is Egmond aan Zee gesloten voor al het gemotoriseerd verkeer, behalve lijndiensten en touringcars die in het bezit zijn van een passeervergunning.

De bus vertrekt t.z.t. om ca. 9:00 uur vanaf ons clubgebouw aan 't Lange Land, de Halve Marathon en de 7 km trimloop starten om 12:00 en om ca. 17:00 uur vertrekt de bus vanuit Egmond aan Zee weer richting Zoetermeer waar wij dan om ca. 18:30 zullen arriveren.

De kosten voor deze busreis bedragen f 25,- per persoon (hierbij zijn de kosten van de loop niet inbegrepen).

Met vriendelijk groet,
Ab Leeflang



- 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

Stormvogel (Berenloop)

Vrijdag 3 november was het zover, op naar Terschelling.

Na een twee uur durende bootreis werden we opgewacht door de 's ochtends gearriveerde harde kern, versterkt met Arend en Susanne van het eiland, die ons direct meenamen, de kroeg in!

Nadat wij in de 'Zeevaart' het Schellingse bier geproefd hadden vertrokken wij rond middernacht met de taxi naar de 'Stormvogel' in Baaiduinen.

De harde kern zou nog even wat blijven drinken, dat krijg je als je deze jongens even alleen laat.

De 'Stormvogel' was ons pension (zeer knus) en onze reisleidster José had 'geregeld' dat de herbergier om 00.30 uur nog wakker was om ons de kamers te wijzen.

Het doet recht aan herberg 'De Stormvogel' dat de kamers ook van die fraaie namen hebben.

Zo namen Djoke en Martine op de eerste verdieping 'de Scholekster' in gebruik, Margreet had het rijk alleen in de 'Tureluur' (kamer met verrekijker?), Marjolijn en André doken in 'de Kieviet' onder de wol (vandaar die mooie tijd van hen?). André bleek trouwens de bijzondere eigenschap te bezitten dat hij de onbelangrijke dingen weet te onthouden.

Maar waarom gingen José en Winny in de 'Jan van Gent', een kamer met 3 bedden?

Toch was het grootste raadsel waarom Aad beneden sliep in 'de Schijltijster'.

Het gerucht gaat dat hij enigszins stonk uit z'n.....

De volgende ochtend kregen we aan de gezellig gedekte ontbijttafel van Aad uitvoerig uitleg hoe je het te korte bed kon verbouwen.

Ik weet niet of dit helemaal klopt met de bouwtekening, maar het ging over opstaande randjes waar je het matras over heen moest schuiven en in het gat je kussen stoppen, misschien moet je ook wel rechtop slapen, zoals vroeger, maar dat weet ik niet meer precies.

De rest had prima geslapen en we hadden er zin in.

Naast ons pension konden we fietsen huren en nadat de harde kern, met Susanne, uit West gearriveerd waren, zijn we gezamenlijk het parcours gaan verkennen.

Een mooi eiland met overal hardlopers die schijnbaar hetzelfde idee hadden.

Hoe ze het voor elkaar kreeg weten we nog niet maar uiterekend José 'superwoman' de Groot moest een leuke band krijgen en dat zonder dat iemand plakspullen bij zich had!

Hier kwamen de heren goed van pas, José kon achterop plaats nemen bij Aad terwijl Piet en Ad voor het verdere transport van de gehavende fiets zorgden.

Met een tussenstop bij een gezellig tentje, waar de inwendige mens weer op krachten kwam van het

fietsen in het zonnetje en de zeewind, haalden we eerst bij het pension een nieuwe fiets op voor José en kon zij haar eigen weg weer vervolgen en het 'parkoertoeren' werd verder afgemaakt.

Terwijl Djoke, Martine en Margreet in het dorpje Midsland achterbleven om wat winkeltjes te bekijken, fietste de rest naar onze 'Road Runners-dependance' om Arend op te halen en om de groep duidelijk te maken waar ze zich zondagochtend moesten melden.

Hierna regelrecht naar de 'Zeevaart', want fietsen maakt dorstig.

Alleen had Winny haar tandenborstel vergeten en zij ging ijskoud, door de regen, vijf kilometer fietsen om dat ding op te halen. Waarschijnlijk omdat Aad en José dat zielig vonden zijn die toen maar met haar meegefietst. Nadat ze dit hadden gedaan zijn zij met Djoke, Margreet en Martine weer opgedoken in de Zeevaart en terwijl wij ons op deze manier kostelijk vermaakten was het weer er niet beter op geworden en aan het eind van de middag, toen Bert nog van de boot gehaald moest worden, is dat gebeurd in de stromende regen!

Nadat ook die veilig in de Zeevaart afgeleverd was, moesten we wederom door de stromende regen, nu om Sander (RRZ-supporter uit Tilburg) van de volgende boot op te halen, (kunnen jullie dat de volgende keer wat beter op elkaar afstemmen, jongens?).

Na deze tussenstop, werd er 's avonds flink gestapeld bij de Chinees, waarna we voor de afdronk de Zeevaart maar weer eens bezochten, je moet flink drinken voor een halve of hele marathon en een oud gezegde van het eiland luidt: je mag niet droogvallen!



Stormvogel

Om ongeveer half twaalf is de ploeg van de Stormvogel naar 'huis' gegaan en Bert werd door Aad, José en Winny door de, nog steeds stromende regen, op de fiets begeleid naar de 5km verderop gelegen herberg. De volgende dag zou blijken dat Winny wel weer een kortere route wist en de anderen zijn daar met open ogen ingetrapt, het is een nachtelijke crosscountry geworden.

Bert werd hartelijk door Aad in de Schijtlijster ontvangen (gevaarlijke kamer, want de volgende dag zit je tijdens de ½ marathon 3x op de w.c.). De door Bert toegepaste verbouwingsvariant van het bed was het nachtkastje/tafeltje aan het voeteneind aanschuiven, verdere details zijn (nog) niet beschikbaar (bouwtekeningen te bevragen bij de Berenloop-organisatie).

Na een wilde avond in West met veel Chinees, bier en juttertjes hebben we de Stormvogel voor de laatste nacht onveilig gemaakt.

Nadat de Stormvogelploeg was verdwenen zijn de heren van groep 1 nog 'even' blijven hangen en er waren er drie, (ik noem geen namen) die met wat onbekend gebleven dames nog even naar de 'Nanny' zijn gegaan en toen pas om half twee naar bed gingen! Mooie voorbereiding, maar aan hun tijden te zien hebben ze er weinig last van gehad.

Het voordeel van de muntjesdouche was volgens Bert dat je tijdens het douchen uit het raam kon kijken.

Het ontbijt met gekookt eitje lieten we ons goed smaken, daarna met de bagage naar de bushalte.

Mensen, volgende keer aan de goede kant van de weg wachten hé!

Vervolgens met de bus naar West en een stukje lopen naar het huis van Arend en Susanne, waar de tijdelijke RRZ vestiging was gehuisvest.

Peter, 'die-hard' voor de hele marathon, startte als eerste en die zijn we met z'n allen uitgeleide gaan doen en zo hebben we hem tenminste in de eerste meters kunnen aanmoedigen, hij zou dat nodig hebben!

Een kwartier later vertrok de rest voor de halve, Ad en Etienne voorin, zij hadden nog een appeltje met elkaar te schillen. Piet stond ook voorin maar had niks te schillen en zou op André wachten.

Aad kon wegens een blessure niet lopen en baalde hier ontzettend van maar zorgde al fietsend, samen met Sander, voor de broodnodige aanmoedigingen.

Djoke waren we bij de start al kwijtgeraakt terwijl Margreet, Martine, José, Marjolein, Winny, Bert en Ruud helemaal achteraan stonden en geen last van zenuwen hadden, op Winny na, maar dat mag bij je debuut.

Het was een schitterende route, die zeker door het mooie weer goed tot zijn recht kwam.

Er is een pr gelopen (Etienne), mooie tijden neergezet (de rest) en een primeur gelopen (Winny).

Margreet en Ruud hebben trouwens nog een

primeur beleefd, zij hebben het als eersten en waarschijnlijk ook als laatsten mogen meemaken dat Winny een tijdje haar kaken op elkaar hield!

Na afloop hebben de heren van de enorme gastvrijheid van Arend en Susanne gebruik gemaakt en zich daar gedoucht en verkleed, voor de dames was het plaatselijke zwembad, op een steenworp afstand, ingericht als douche en verkleedruimte. Zij hebben zelfs nog een baantje getrokken!

Alleen Winny, die nog steeds stil was en op de bank lag bij te komen, is toen met Margreet ook maar bij Susanne onder de douche gedoken.

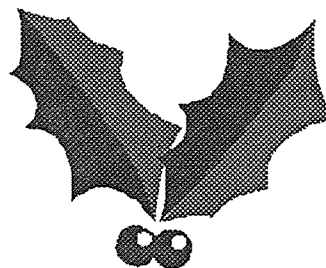
Nadat iedereen weer opgekalefaterd was en de tanden gepoetst waren zijn we met z'n allen Peter gaan binnenhalen, dat had hij verdiend, een marathon is niet niks.

Daarna hebben we afscheid genomen van de harde kern en zijn met de boot van kwart voor zes vertrokken met een heel goed gevoel van de afgelopen dagen.

Kortom een heul leuk weekend op een zeer mooi eiland en met een geweldige ploeg mensen.

Lees elders in het blad ook het verslag van H.Stapper, dit zegt wat over groep 1.

Martine, Winny en Ruud.



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

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



Roparun 2001

Zoals jullie, als echte hardlopers die na een training alleen maar dorst... dorst.... dorst hebben, allemaal hebben kunnen zien, staat het varken weer op de bar! Het wat??? Het varken dus!!

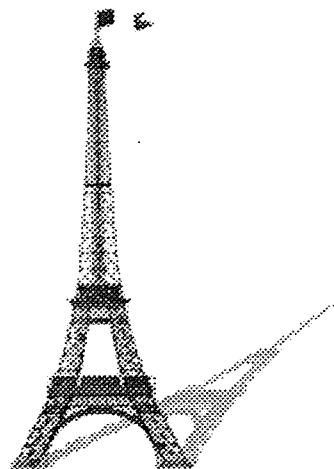


Niet van marsepein, maar van eerlijk porselein. Het enige wat nog aan hem ontbreekt is het blauw-wit-rode shawltje, maar mijn dochter is al ijverig aan het breien, dus wie weet!!

Zoals jullie misschien nog weten van vorig jaar, is het grote varken bedoeld om jullie gulle gaven voor de Roparun in te storten! Jullie weten wel, de enige echte langste estafette hardloopwedstrijd van Rotterdam naar Parijs!!

Ja, jullie hebben het goed geraden, we gaan weer met een team op pad! In 2001 vertrekken we op 23 mei en hopen we op 25 mei aan te komen.

Het doel dat we ons dit jaar hebben gesteld is om f 45.000,- op te halen voor dit prachtige doel. Jullie kunnen ons hierbij helpen door straks de Roparunloten van f 5,- per stuk van ons af te nemen, op het feest dat we voor jullie gaan organiseren aanwezig te zijn, en..... door binnenkort de sponsorbrief in te vullen met een bedrag en dat bij onze teamcaptain, Jan Willem Weehuizen, in te leveren.



Binnenkort volgt meer nieuws, o.a. de teamsamenstelling. Die is op dit ogenblik nog niet helemaal compleet, vandaar dat ik daar nog even mee wacht.

Maar, jullie weten het dus, alle duppies, kwartjes etc. mogen in het Ropa-varken op de bar, en tot heel binnenkort met nog meer nieuws van de 2^e Road Runners RopaRun 2001

Emie Schipper

W. v. Rijn

Therapeutische massage

Oefentherapie

Sportbegeleiding

Sportmassage

Voor
vrijblijvende
informatie:

079-3312025

Gaardedreef 152
2723 AC
Zoetermeer

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

Vrolijke Grollen

Ieder jaar wordt mij gevraagd om voor de Roadie een kerstverhaal te schrijven. En eigenlijk weet ik ook dat die vraag komt, maar toch anticipeer ik daar niet op en komt er van voorwerken bij mij nooit iets terecht. Ook het verzinnen van verhalen is iets dat me slecht af gaat. Ik grijp daarom graag terug op eigen ervaringen, zo ook nu.

Na het schrijven van het vorige kerstverhaal was ik ergens in een bosrijk gebied. Ik verbleef daar in een huisje dat me bij het eerste zicht deed denken aan het huisje van Hans en Grietje zoals je dat vaak in verhalenboekjes ziet getekend.

Ik had het er best naar mijn zin. Even weg van alle drukte van het wonen in de randstad, de druk van het werk, geen druk van het verenigingsleven, even helemaal niets. Ik zat er helemaal alleen te genieten van echte stilte en rust. Geen telefoon of TV. Geen kranten, nee helemaal niets. Weet je dat de stilte dan in het begin gewoon pijn doet aan je oren? En dat je, als je boodschappen in het naburige dorpje gaat doen, je de uitlaatgassen van die paar auto's daar echt als hinderlijk ervaart? Heel vreemd om dat te bemerken.

Maar ik zou nog vreemdere dingen gaan merken.

Op een mooie ochtend liep ik tussen allemaal in herfstkleur getooide bomen. Het rook naar rottende humus van gevallen bladeren en toch rook het juist als iets lekker fris. Zo helemaal alleen, geen aanspraak en geen afleiding, dan ga je letten op de dingen om je heen. Je ziet de mooie verscheidenheid van de bladeren, de grilligheid van sommige bomen. In die grilligheid zie je dan weer de mooiste figuren. Soms krijgen bomen daardoor gezichten. Echt waar, ik vertel niets vreemd hoor. Kijk maar eens naar die

boomknolletjes die je soms kunt kopen waar gezichten in gemaakt zijn. Eigenlijk is de structuur van zo'n knoestig stuk hout alleen maar benadrukt.

Ook makers van tekenfilms maken van dit natuurverschijnsel ijverig gebruik. Ja je moet niet denken dat het allemaal verzonnen is. Kunstenaars kijken heel goed om zich heen en zien daar allemaal voorbeelden, die ze op een eigen manier namaken.

Al lopend viel het me op dat er ook veel grilligheden aan de onderzijde van de bomen zaten. Knollen, hobbels, gaten enz. Nu wist ik dat kleinere diersoorten daar vaak ook bescherming zoeken, dus ook dat was vrij normaal. Alleen ik wist niet goed welke dieren daar nu verblijven en nieuwsgierig ging ik kijken wat daar zoal zou kunnen zitten. Het was jammer. Niemand was thuis. Steeds als ik dacht een verbergplekje te herkennen en ging kijken was het een verlaten holletje. Op één na, daar trof ik wat aan wat ik niet kende. Eigenlijk was het anders om. Ik werd er aangetroffen door de eigenlijke bewoner.

Terwijl ik op mijn knieën voor het holletje lag te koekeloeren wat er in zou zitten, kreeg ik van achteren een pijscheut in mijn kuit. Op zich heel vreemd, want er zat geen spanning op die spier. Even later kreeg ik een pijscheut in mijn arm waar ik op leunde. In een reactie wreef ik snel langs mijn arm en hoor ik vaag wat piepen. Ik snapte het niet goed en keek om me heen. IK was toch alleen? En toen, toen zag ik vlak bij het holletje aan de voet van de boom iets dat op een knobbel leek. Ik zeg leek, want het bleek het niet te zijn. Het was een kleine Trol en toch ook weer niet. Trolen, gemene kleine onderaardse levende plaaggeesten. Nee dat was dit zeker niet. Het bleek een Grol te zijn. Een kruising



Vrolijke Grollen

tussen een Trol en een Kabouter. De lelijkheid en de plagerigheid van de Trol werd bij de Grol zijn schoonheid door de combinatie met de natuurlijke gediensigheid en wijsheid van een Kabouter. Tijdens mijn verblijf in het snoephuisje in het bos heb ik de Grol leren kennen als een vrolijke plaaggeest. Ja je leest het goed, we hebben vaker samen de tijd doorgebracht. De vrolijke ondeugd houdt van plagen, niet van pesten. Daar is ie een fel tegenstander van. In de gesprekken, die we samen vaak voerden omdat het alleen zijn mij toch minder goed afging dan ik verwacht had en het feit dat het gezelschap erg vrolijk was, liet de Grol ook blijken goed te weten wat er op de wereld allemaal te koop is.

Heel terloops, zo quasi onverschillig zei hij ook iets over de Road Runners. Hij wist me te vertellen dat er sinds lange tijd weer een vrouw in het bestuur zit, ja zelfs voorzitter is. Nu kennen de Grollen geen mannen of vrouwen, dus hij staat wat nadrukkelijker tegenover de sexe-ongelijkheid, vindt dat onzin en een ernstige beperking van ons wezen. Zij Grollen worden daar niet door beperkt. Zij vinden dan ook dat de grote mensenwereld toch meer moest leren omgaan met de voordelen van gelijkheid. De Grol gaf aan dat er meer vrouwen actief bezig moesten zijn met regelfuncties. Dat moest meer benadrukt worden, dus bij deze geef ik het signaal maar door. Ahum, Dames! Treedt gerust op de voorgrond. Niemand heeft een ondergeschikte positie ten opzichte van een ander!

En wil je eens van gedachten wisselen met een Grol, kijk dan maar eens goed bij de voet van een boom. Is het daar erg hobbelig en zitten er hollen? Dan maak je goed kans dat er een Grol woont. Grollen komen overal voor waar het een beetje rustig is. En van mijn gesprekspartner begreep ik dat de omgeving van het clubhuis daar door Grollen als zodanig beschouwd wordt. Want hoe wist hij anders dat er voor de Roparun een groot bedrag bij elkaar gelopen was? Bijna f 30.000,-! Dat was niet mis, vond de Grol en hij voegde er aan toe, dat als er volgend jaar weer een team mee zou doen het toch wel erg mooi zou zijn indien voor het goede doel het resultaat met 50% verhoogd kon worden naar f 45.000,-. Ja, Grollen zijn goed op de hoogte. Net Big Brother rondom het clubhuis en dat door de vrije natuur.

Je begrijpt dat mijn verblijf in het bos in het gezelschap van mijn eigenste kleine plaaggeest een groot genot is geweest en dat ik inderdaad fijn uitgerust het nieuwe jaar in ging. Het vertrek uit het peperkoekachtige huisje was dan ook een met een beetje weemoed. Ik liet mijn vrolijk plagend gezelschap achter niet wetend of ik hem ooit weer terug zou zien. Ik besloot hem dan ook als dankjewel een gepast cadeautje te geven. Hij kreeg van mij een mini-outfit van de Zoetermeerse Road Runners. Lachend nam hij het aan, paste het (stond niet verkeerd met die vrolijk twinkende oogjes erboven) en zei toen plagend, maar ook overtuigend: 'Kijk maar uit als je straks aan het trainen bent en sta niet

raar te kijken als er overal langs de paden kleine plaaggeestjes meerennen in jullie out-fit'.

Namens 'mijn' Grol mag ik jullie nog het volgende toewensen:

Lieve mensen, loop lekker hard naar het nieuwe jaar. Vergeet de goede dingen van het oude jaar niet mee te nemen naar het nieuwe. Onthoud wat je geleerd hebt van de dingen die niet goed gegaan zijn en zorg dat je gezond blijft rennen.

Natuurlijk onderschrijf ik deze uitspraak van ganser harte en wens ik jullie allemaal: Fijne Feestdagen.

Theo van Beek

De 60 & 120 van Texel op maandag 16 april 2001

Werd door de deelnemers van de eerste edities wel als 'de langste Nederlandse cross' betiteld maar adverteert zelf met 'De mooiste tweejaarlijkse loop!'. Het evenement wordt steeds op Tweede Paasdag in de oneven jaren georganiseerd, op 5 april 1999 de 5e editie. Kwam na een estafette-proefronde in 1985 pas in 1991 van de grond, mede door wijlen Jan Knippenberg. Bij de 2e editie in 1993 werd de ultra uitgebreid met 120 km: eerst een ronde tegen de klok, gevolgd door een tweede ronde met de klok mee. De deelnemers aan de 120 km (toelatingseis 1999: een 100 km in < 9,5 uur) krijgen in de eerste ronde een Texelse fietser mee als gids/verzorger. Eigen fietsbegeleiders op de 120 en 60 km toegestaan. Starttijden: 120 km 05.05 (limiet 12 uur), 60 km 10.35 (limiet 6,5 uur), en estafette (4 personen) om 11.35 (limiet 5,5 uur). Finishregistratie sluit om 17.05.

Punt tot puntloop: schitterend maar uitdagend zwaar parcours van circa 60,35 km (officiële parcoursmeting niet zinvol door strand) langs alle markante punten van het eiland. De start van de meeste onderdelen is bij het NIOZ (Nederlands Instituut voor Onderzoek der Zee) pal oost van de veerhaven, en het eerste deel gaat langs de westkant en is voor de helft onverhard. Het tweede deel langs de waddenkant gaat door Oosterend en Oudeschild en is geheel verhard.

Voor meer informatie:

website: <http://www.jkm.nl/texel/>

Berenloop

Onderwerp: Berenloop

Mijne heren,

Om u een betrouwbaar beeld te geven over de werkelijke prestaties van uw mensen bij de Berenloop meld ik u hierbij de door ons geregistreerde bevindingen.

Henk Stapper, promotie stichting SV Friesland.

2.100 lopers hadden zich dit jaar aangemeld voor de Berenloop, die dit jaar in het teken stond van de Brandaris, de oudste vuurtoren van Nederland. De Berenloop is een loop over asfaltwegen, glooiende schelpenpaden, door bossen, duinen, polders en over ongeveer 3 km strand, kortom een uniek maar ook zwaar parcours.

Bekend met de zwaarte van het parcours had de RRZ het 'latent' talent van groep 1 thuis gelaten en zekerheidshalve de selectie van de herenploeg opgebouwd rond de geroutineerde kern zoals Peltenburg, Van Veen, Van Zon en Van Zijp.

Wegens zijn verdienste voor de plaatselijke middenstand bij de voorgaande editie van de Berenloop is op speciaal verzoek van die zijde de youngster Den Toom aan de selectie toegevoegd (hij meende toen dat het advies van zijn trainer 'veel drinken voor een wedstrijd' ook voor na de wedstrijd gold). Als extra ondersteuning voor hem is de fietsbikkel Bult toegevoegd.

De in Terschelling-West zeer bekende Van Zon, voor intimi alhier bekend als Ome Ruud of de Slemper, heeft zich slim laten ondersteunen door een charmante damesploeg, zodat de aandacht van zijn eigen presteren zou kunnen worden afgeleid. Op ons eiland hebben de dames José, Marjolein, Martine, Winny, Margreet en Djoke een grote indruk achter gelaten. Spijtige constatering was dat van de RRZ-leden alleen de oude rot Van Zijp zich aan de 42 km durfde te wagen.

Zaterdag hebben de heren eerst een uurtje getraind, waarna met de gehele RRZ-ploeg op de fiets als voorbereiding het marathonparcours werd verkend, het zogenaamde parkoertoeren. In de avond werd met de damesploeg bar de Zeevaart bezocht, waarna deze dames in noodweer op de fiets naar hun eigen pension moesten. Enkele heren van groep 1 zakten nog even door.

Als tijdelijk clubhuis en als verzamelpunt stond de fraaie woning van onze Arend (horeca-neef van Ome Ruud) ter beschikking, waar de RRZ-vlag fier aan de gevel wapperde. Op de wedstrijddag lag daar de kleding droog en was het er plezierig wachten in een huiselijke situatie, zo'n 100 meter van de start. Zondags ging de strijd op de halve vooral tussen Den Toom en Peltenburg.

Of dat de heren een rekening hadden te vereffenen of dat (hoe vreemd ook) het lopen op alcohol hen

goed afgaat, beiden liepen een uitstekende wedstrijd, waarbij Den Toom 2 minuten (1.24) sneller was dan Peltenburg (1.26).

Niet onvermeld mag blijven dat Peltenburg in zijn categorie nipt een podiumplaats miste. Debet hieraan was een trage start door concentratieverlies vlak voor de wedstrijd als gevolg van een onverwachte confrontatie op een onvermoede plaats met een paar blanke damesbillen. Hierdoor kon onze plaatselijke favoriet Dullus het brons grijpen. Ook de verwachting dat Den Toom zich op het hobbelige zand niet staande zou houden heeft Peltenburg de das om gedaan. Bij de beklimming van het duin bij de strandafgang bij km 16 werd Van Veen door de later gestarte Bult gepasseerd, waarna zij eindigden in goede tijden van 1.33 en 1.36.

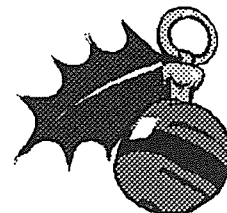
Ome Ruud haalde de geplande 2-uur grens niet. Uit sportief oogpunt was het een goede zaak dat er 2 dames, waarvan 1 debutante, tot aan het eind aan zijn zijde bleven. De andere dames bleven ruim binnen de 2 uurgrens en zouden voor het aanzien van groep 1 van waardevolle betekenis kunnen zijn. Na het opfrissen bij onze Arend ging de gezamenlijke ploeg na de telefonische melding van de meldpost bij paal 8 naar de finish op de Longway om Van Zijp op enthousiaste wijze binnen te halen. Het als enige aandurven om deze marathon te lopen in een acceptabele tijd van 3.50 verdient respect.

De heren hebben het succes tot in de vroege maandagochtend uurtjes gevierd. Niet de fysieke inspanningen maar uiteindelijk een hoog inname tempo van onze befaamde Jutterbitters in de Nanny heeft er waarschijnlijk toe geleid dat het deelnemen aan de maandagavondtraining zal zijn verzaakt. Als het binnen de sfeer van uw groep 1 past om hen kennis te laten nemen van mijn informatie dan heb ik daar geen bezwaar tegen.

Ik hoop dat u voor doorzending kunt zorgdragen. Indien u gedetailleerde informatie wilt kan ik daar voor zorgdragen.

Met sportieve groet,

H. Stapper



Waar doe ik het voor:

Het komt nog wel goed

Annemarie heeft haar rapport gekregen. Ze zit in groep 5 en doet het daar prima. Op haar rapport staat bijna alleen 'ruim voldoende' en 'goed'. Bijna alleen....., want er is één vak waarvoor ze 'slechts' een voldoende heeft en dat is gymnastiek.

Prachtig toch, zeg ik dan, maar nee die voldoende voor gymnastiek zit Annemarie dwars. Ze denkt, dat wij (Mary en ik) teleurgesteld zijn over die voldoende.

Ik denk terug aan mijn eigen lagere schooltijd. We hadden slechts af en toe gym en ook ik was daar – net als Annemarie – niet goed in. In de zesde klas had ik een rapport met acht negens, maar voor gymnastiek had ik een schamel zesje.

Ik vertel dit aan Annemarie en vertel er bij, dat je echt wel 'groot' kunt worden ook al heb je slechts een voldoende voor gymnastiek. En papa kon echt nog niet zwemmen toen hij negen was. En schaatsen kan papa ook nog steeds niet.

Annemarie is opgelucht en gaat naar buiten om te spelen.

Ik mijmer vervolgens nog wat na over de sportieve 'prestaties' uit mijn jeugd.

Rolschaatsen kon ik goed (op ijzeren Hudora's met van die klemmen om je schoenen mee vast te zetten), maar dat deed je in mijn jeugd tot een jaar of twaalf en daarna niet meer.

Als voetballer heb ik het buiten (bij vv Ratum in Winterswijk) en in de zaal (bij KDS in Utrecht) nooit verder geschopt, dan het allerlaagste niveau.

Voor turnen was ik te breed gebouwd en voor basketballen was ik niet wendbaar genoeg (te lomp dus). Korfballen ging een stuk beter, maar dat vond ik een slome bezigheid. Volleyballen ging redelijk

goed (ik was vooral goed in serveren en verdedigen), maar ik ben er nooit toe gekomen me bij een volleybalvereniging aan te sluiten. Honkballen en softballen waren me te langdradig en bovendien waren er destijds alleen een paar verenigingen in het westen van het land en ik woonde in het oosten..Handballen vond ik een stompzinnig heen-en-weer geren.

Tennis en hockey waren vijfendertig jaar geleden nog geen volkssporten. Wielrennen was in mijn jeugd geen sport; dat deed je gewoon om op tijd op school te komen.

Met atletiek kon ik alleen redelijk kogelstoten (ik heb nog een tijdje het schoolrecord gehad) en had ik een broertje dood aan rondjes rennen. Met zwemmen heb ik alleen per ongeluk het diploma 'geoefend militair zwemmer' (met geweer-zwemmen en dat soort flauwekul) gehaald.

Als je dat zo overziet, kan ik alleen maar concluderen, dat ik nou niet bepaald een hoogvlieger was op sportief gebied. Maar zoals je weet is het allemaal wel goed gekomen met mij.

Ik loop nu de sterren van de hemel en verbeter het ene na het andere record ('s nachts als ik droom).

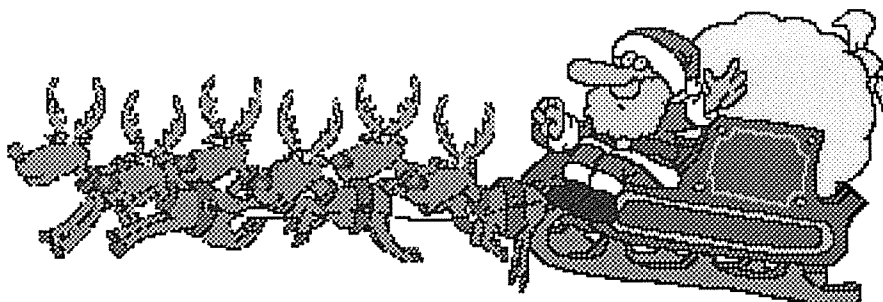
Er is dus nog genoeg hoop voor Annemarie.

Ik zal haar dit stukje laten lezen. Misschien daal ik dan wel in haar aanzien, maar eerlijkheid heeft ook zijn prijs.

Voor mij is het belangrijkste, dat je plezier hebt in wat je doet en als je dat plezier met anderen kunt delen is het helemaal mooi meegenomen.

En daar doe ik het dus voor.....

Ed



Sint op bezoek bij de Road Runners

Zaterdag 2 december zaten 28 kinderen van hardlopende papa's en mama's vol spanning te wachten op de komst van Sint en Piet. Iedereen was er klokslag 9 uur, behalve Sinterklaas. Gelukkig had hij zijn mobiel bij zich om Cindy te vertellen dat hij onderweg was. Hij stond met zijn paard bij het lange land, niet het ziekenhuis maar het weggetje dat zo heet. Jassen aan en snel er op af om Sint welkom te heten. En ja hoor, hij was er echt, samen met twee Pieten op een soort paardewagentje. Americo, de ware schimmel van Sint was voor deze gelegenheid thuis gebleven en twee andere werkpaarden mochten vandaag aan de slag. Ze hadden er zin in. Zodra we aan het eind van het pad waren waar Sint op ons stond te wachten, snelden de paarden er met de Sint vandoor richting clubhuis. Niemand die ze bij kon houden. Achteraf bleek dat er een goede verklaring voor deze rappe tocht was want bij het clubhuis aangekomen begon een van de twee paarden ongeloflijk te plassen. Wat een vocht raken die beesten kwijt. Er was al wat wateroverast rondom het clubhuis maar dat werd nu nog even extra versterkt.

Sint was veilig en droog aangekomen en alle kinderen gingen even op de foto met de heilige man onder het bord waarop alle sponsornamen waren

opgeschreven. Voor degenen die dit bord niet gezien hebben, volgt nog even een opsomming van de sponsors aan dit sinterklaasfeest:

- Johan en Dorien Hofland
 - Aart Vervaart
 - Frank Eilbracht
 - Ad Smits
- (allemaal bedankt!)

Na het maken van de kiekjes zijn we naar binnen gegaan om gezellig rondom de Sint te gaan zitten. De Sint vertelde dat er wel iets was mis gegaan. Hij was namelijk nog twee Pieten onderweg verloren. Ze hadden met zijn vieren moeten zijn in plaats van met twee Pieten. Gelukkig konden de twee Pieten de groep goed aan en het officiële gedeelte ging van start. Stuk voor stuk moesten alle kinderen even bij de Sint langs. De Sint stelde ieder goed op zijn gemak. Er was zelfs geen ene huilebalk of bangerik bij. Iedereen was vol verbazing over alles wat de Sint wist over de kinderen. Zo wist hij dat Kay van de Maaten 6 minuten heeft gedaan over 1200 meter (hij is pas 5), dat Georgie zo goed kan dansen op "que si, que non", dat Sanne een dagboek bij houdt, dat Femke op voetbal zit bij DSO en nog veel meer.



Sint op bezoek bij de Road Runners

Iedereen kreeg handen vol met snoepgoed en een chocoladeletter. Halverwege de tweegesprekken kwamen ineens de twee verdwenen Pieten opduiken. Gelukkig, het team was compleet.

Nadat iedereen de wijze woorden van Sint had aangehoord en de hand had geschud werden de pakjes uitgedeeld. Het hoogtepunt van deze happening. Mede dankzij de bovenstaande sponsors ging iedereen blij naar huis met een pakje. Er waren ook pakjes bij voor algemeen gebruik tijdens de kinderopvang. Een prachtige sjoelbak, Duplo en nog veel meer.

Rond een uur of half elf ging de Sint weer opstappen. Het was een heel gezellig feest. Dit feest had nooit georganiseerd kunnen worden zonder de hulp van St. Jasper en Ellie, Leen Antonisse en natuurlijk de drijvende kracht achter de kinderopvang bij RRZ, Cindy (en Frans) van den Hengel.

Mijn kinderen hebben er van genoten en ze kijken al weer uit naar volgend jaar. Zo heeft Femke al heel wat Sinterklazen gezien en ze is daardoor ook uiterst kritisch geworden. Veel klazen komen de keuring niet door en vallen in de categorie nep-sinterklaas. Maar de Sint die jaarlijks bij de Road Runners komt is er een met allure: statig, vriendelijk, verzorgd, met krullende baard en geen eigenaardigheden zoals brillen en voetbalsokken. Gewoon een echte Sint. Jasper je deed het weer geweldig. Dat geldt trouwens ook voor Pieten-team!!



*Tot volgend jaar,
Ellen Bominaar*

Wist u dat...

- er op woensdagochtend ook een training wordt gegeven
 - deze training begint om ongeveer 09.00 uur
 - de training niet langer duurt dan een uurtje
 - de trainers C.v.d.H. en W.B. zijn.....
 - er zelfs ook een mogelijkheid van kinderopvang is
 - mevrouw A. deze opvang verzorgt
 - dezelfde mevrouw A. ook zorgt dat de koffie klaar is als we terugkomen.....
 - W.B. op deze ochtend meestal niet aan de bel trekt
 - trainer W.B. pas zegt dat we linksaf moeten als bijna iedereen al rechtdoor is gegaan
 - dezelfde trainer het erg leuk vindt om bij de warming-up iedereen te laten springen
 - deze aerobicsoefeningen helaas nooit op muziek zijn.....
 - loopster C. altijd nog even naar het toilet moet
 - loper P. altijd ver vooraan loopt
 - we deze loper P. vaak kwijt raken
 - loper P. het erg leuk vind om in plassen te stampen.....
 - er altijd ongeveer 15 lopers zijn
 - dit een redelijk vast groepje is
 - er laatst zelfs een nieuw lid binnen kwam lopen
 - dit potentiële lid kwam naar aanleiding van een artikeltje in de krant
 - er bij dit artikeltje een foto van het clubhuis stond
 - er op deze foto alleen maar achterhoofden en bierglazen te zien waren.....
 - loper T. vaak na afloop als laatste uit de kleedkamer komt
 - loper P. hard heen en weer moet lopen onder de douche om nat te worden
 - loopsters D. en C. ook altijd erg lang onder de douche staan
 - de douche niet altijd even warm is
 - dezelfde loopster D. laatst op de TV was met iets over muizen of zo
 - trainer W. 3 dagen voor de buis heeft gezeten om dit maar vooral niet te missen
 - trainer W. het toch niet gezien heeft.....
 - er na de training altijd erg veel mensen blijven hangen
 - dit komt omdat er altijd wat te happen bij de koffie is
 - er daar zelfs een schema voor gemaakt is
 - loper F. vaste reserve is op dit schema
 - er aan het begin vooral op speculaasjes getrakteerd werd.....
 - deze traktaties nu steeds beter worden
 - loopster A. laatst gezorgd heeft voor eigen gemaakte erwtensoep
 - er zelfs roggebrood met spek te eten was
 - erwtensoep om 11.00 uur 's ochtends best te eten is
 - er speciaal voor loper J. Chinese tomatensoep was
 - trainer W.B. wel graag maggi in zijn soep wilde hebben
 - loopster A. dat speciaal nog is gaan halen thuis.....
 - het dus heel gezellig is op de woensdagochtend ?
- Maar u wist dit waarschijnlijk allemaal al.
Een woensdagochtend-loper.

De Dotterbloemloop

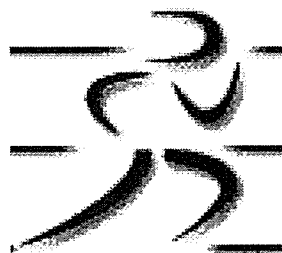
Impressies van een groep 4 loper

Afgelopen zondag was het dan zover. Voor de vijfde maal op rij wilde ik de door Ilion uitstekend georganiseerde Dotterbloemloop gaan lopen. En, evenals de vorige edities, kenmerkte deze loop zich weer door overvloedige regen en wind. Ik had het plan om een wereldtijd te gaan lopen. Niet voor niets had ik al die maanden dat ik lid ben van de Road Runners (inmiddels al bijna 3 maanden) getraind en getraind en getraind dus je begrijpt: Ik stond er klaar voor. De eerlijkheid gebiedt mij om te melden dat ik voor mijn komst naar de Road Runners al jaren lang als wilde loper in Zoetermeer en omgeving te zien was.

Na een uitgebreide warming-up kwam ik bij de startlijn Walter de Ceuninck van (dacht ik toen nog) groep 5 tegen. Walter en ik werken op hetzelfde ministerie en nadat Walter mij vertelde dat hij voor 1uur20 op de 15 kilometer wilde gaan dacht ik, kom we gaan samen een eindje op want ik had 1uur 15 in mijn hoofd zitten. Wie weet gaan we de eerste 10 kilometer gezellig samen en los ik hem wel bij kilometer 11. Vlak voor de start stopte gelukkig de regen en toen het startschot eenmaal gevallen was gingen wij er als een speer vandoor. De eerste kilometer in 4.35. Veel te hard dus maar ja; Walter liep voorop dus ik volgde wel. De 2^e en 3^e kilometer weer in 4.35 uur. Volgens ons kwam dit door de wind in de rug. Ondertussen werden we door een loper gekleed in een zeer kort broekje met een split waar een geisha nog trots op zou zijn ingehaald. De beste man liep ook nog in een sporthemdje en droeg om het geheel af te maken nog een donkere zonnebril. We hebben hem bij km 12 weer ingehaald. Hij zag nog net niet blauw, maar dit terzijde. De eerste 5 kilometer legden we in 23 minuten af, maar volgens ons gingen we nog echt niet te snel en kwam dat nog steeds door de harde rugwind. Ook toen wij langs de Noord-Aa richting gemaal liepen was er niets aan de hand maar toen wij bij boerderij Geertje langs de Noord-Aa weer terug moesten sloeg de wind in volle hevigheid tegen toe. Wij liepen inmiddels met z.n drieën en ik verwachtte ieder moment dat Walter zou afhaken. Maar niets daarvan. Hij nam de koppositie in en stond deze bijna niet meer af. Gelukkig maar want ik was behoorlijk buiten adem en had de kracht ook niet meer om veel kopwerk te kunnen doen. Na de tweede drankpost bij de 10 kilometer liepen we eindelijk weer een beetje uit de wind en via het kangoeroepad gingen we weer richting finish. Nog steeds haakte Walter niet af. Bij kilometer 12 draaide hij zich nog één keer om, keek mij begripvol aan, en ging er als een speer van door. Pas bij de finish zag ik hem weer. Uiteindelijk klokte ik op een tijd van 1.11.40 en na enig gezoek in mijn archiefje zag ik dat ik in 1995 (als wild-loper) ook een keer zo snel geweest was. Dus om 5 jaar later weer zo snel te lopen is inderdaad een wereldtijd. Bij deze wil ik

Haas Walter, die zelf een tijd van ruim onder de 1.11 liep, bedanken en verwacht voor hem binnenkort toch een promotie naar minimaal groep 3. Zelf heb ik het uitstekend naar mijn zin in groep 4, leuke mensen, lekker tempo, en een goede training. Dus tot ziens op de gebruikelijke trainingen.

Theo Aanen groep 4



I did it!!

Aan bijna niemand had ik verteld dat ik toch wel een keer 10 km wilde lopen. Zeker nu alles weer wat beter gaat. Een half jaar geleden had ik nog moeite om de staart van groep 7 bij te houden. Een veel te laag Hb werd behandeld met een dagelijkse dosis ferrograd en dat had effect. Al na enkele weken merkte ik verbetering en vanuit de groep kreeg ik de opmerkingen: 'het gaat zeker lekker he' en 'je loopt goed'. Het vertrouwen groeide en toen werd het 12 november '00 de Dotterbloemloop. Nog even getwijfeld, de 10 km op onze trouwdag, is dat wel leuk? Maar mijn echtgenoot bood aan gezellig mee te lopen.

De ochtend zelf begon met regen en wind en de voorspelling was dat dat zo zou blijven. Daar gingen we dan om 10.30 uur inschrijven voor de 10. In de kantine van Ilion, op zoek naar de inschrijving, werden we enthousiast begroet. 'Gelukkig toch nog deelnemers'. De mevrouw aan de 10 km-tafel merkte op: 'de eerste vrouwelijke deelnemster, als het zo blijft heeft u nu al gewonnen'.

Ik had me geen tijd gesteld en wilde de 10 km desnoods uit wandelen. Er waren inmiddels diverse Road Runners gearriveerd, waaronder Wilma, Marjo, Anneke, Peter, Leo en Jack. We gingen ons klaarmaken voor de loop. Daarna volgde onder leiding van Cindy een gedegen warming-up en gingen we door naar de start.

Na de start om 11.30 uur ging het voor mij iets te snel die eerste 2 km, maar Hans zag dat positief, hiermee heb je wat over voor het laatste deel van de tocht. Het weer viel erg mee het miezerde nog een beetje maar verder was het heerlijk om buiten te zijn. De aanwezigheid van talrijke Road Runners langs het parcours was een prima stimulans om lekker door te gaan. Inmiddels was er een groepje

De Dotterbloemloop

ontstaan van Hans, Ed, Leo, Peter, Dick en ikzelf, en op de lastige stukken fungeerden de heren trainers als een prima windkering. Het lopen ging goed waarbij Hans en Ed zorgden voor de tijdwaarneming en de coaching. Mijn slechte gewoonte, om naar mate ik meer vermoeid raak steeds harder te willen gaan lopen, om op die manier maar zo snel mogelijk binnen te zijn, werd prima gecorrigeerd. Sprinten mocht vanaf DSO. Het laatste stuk liep ik in een roes, het gaat lukken dacht ik, en in een mooie tijd ook nog. Sprinten zat er niet echt meer in en mijn eigen aankomsttijd hoorde ik niet eens. Die werd me later verteld 57.42.

Het was vooral leuk om mee te doen, lopen voor je lol en daarbij de enthousiaste support krijgen van trainers en andere Road Runners was een enorm leuke ervaring.

*Brigitte van Dijke
groep 7*



Dotterbloemloop

op 12 november 2000

Het is dan zo ver. Om 11.30 uur start de 15 kilometer van de Dotterbloemloop. En omdat we hadden afgesproken aan deze loop mee te doen waren we om 10.45 uur al bij Ilion. Het zou pokkenweer worden dus gewapend met truien en regenbroeken zijn we naar de hal gegaan waar de inschrijving plaatsvond. Daar aangekomen waren nog meer enthousiaste Road Runners aanwezig die de inschrijving al achter de rug hadden. Tijdens de inschrijving maakt iemand foto's die ook meteen gepresenteerd worden op het bekende witte doek. Het waait en regent maar we trekken ons daar niet veel van aan. Rond 11.00 uur roept Cindy dat er wordt warmgelopen. Wij de sintelbaan op en achter Cindy aan. Na 20 minuten zijn we, ondanks het gure weer, toch lekker warm en begeven we ons naar de startplaats. Nog even wachten en wat praten met een kennis die ook meedoet. Dan valt het startschot en zet de menigte zich in beweging. Als ik mijn voet op de startstreep zet start ik mijn horloge want ik wil erg graag weten wat mijn echte tijd is. Daar gaan we dan. Via de vd Hagenstraat en de van Aalstlaan richting Kangoeroepad. En daar komen we de jeugd alweer tegen die om 11.00 uur van start waren gegaan. De eerste kilometers zijn, ondanks de goede

warming-up, lastig. Op het fietspad langs de Aziëweg aangekomen zien we het bordje 11 km. staan. Al 4 kilometer achter de rug denk ik dus als we hier weer zijn dan nog maar 4 kilometer. Even doorzetten nog. Halverwege het fietspad gaan we naar links richting Noord-AA. Daar staat Frans vd Hengel de boel op te juttten. Ook zijn kinderen heeft hij in de strijd gegooid zodat we wel door moeten gaan. Even verder staat ook Ton Hoeksma ons te supporten. Op naar het Noord-AA. Omdat het nogal waait hebben we bedacht dat we voorbij de groene schuur het laatste stuk in een groepje moeten lopen. In de schapenweide lopen we naar Fred, Linda en Rick toe die op ongeveer 100 meter voor ons lopen. Met in hun kielzog een loopster van Ilion. Fred gaf een prima tempo aan en loodste ons heel regelmatig het Noord-AA rond. Langs ons clubhuis. Toch een gek idee om dat voorbij te moeten lopen. Bij de volgende schapenweide, waar we niet doorheen hoefden, stond Frans weer en volgens hem moesten we nog eens het Noord-AA rond. Gelukkig zag ik verderop het bordje met 11 km. staan. Nog 4 kilometer en dat moet lukken want we voelen ons prima. Door naar het Kangoeroepad waar Ton weer stond. Daar hoorde ik iemand een tijd van 1 uur 12 roepen met nog 3 kilometer te gaan. Hoe kan dat nou, ik had voor mezelf een tijd van 1 uur 30 gepland. Nog nadenkend over de tijd naderen we de Zegwaartseweg. Rechts ligt de finish dus we zijn er bijna. Maar wat gebeurt er nu. Op de Zegwaartseweg gaan we niet rechts maar links af. Weer verwarring in mijn hoofd. Hoeveel kilometer moeten we dan nog en hoe is de route verder. Gelukkig komen we al snel in de Edisonstraat terecht vanwaar we de vd Hagenstraat al kunnen zien. De enkele regendruppels deren ons niet meer; we ruiken stal. In een zeer acceptabele tijd passeren we de finish. De laatste 2 kilometers waren afzien maar we hebben het gehaald. Met dank aan de organisatie van Ilion die alles goed voor elkaar had.

Rina de Vos en Cor Oud



De Dotterbloemloop

Dotterbloemloop 2000

Onlangs werd mij gevraagd mijn ervaringen, opgedaan tijdens de Dotterbloemloop, op papier te zetten.

'Zijn die zo bijzonder dan?', vroeg ik mij nog af. Nou ja, voor mij in ieder geval wel. Ik denk dat elke wedstrijd of recreatieloop (het enige wat ik tot nu toe gedaan heb) zijn bijzonderheden kent.

Vrijdagavond voor de Dotterbloem heb ik pas besloten deze, voor mij toch nog een hele afstand, te gaan doen. De weersverwachting was bar, maar Esther ging ook en haalde me, zonder daarvoor veel moeite te doen, over.

Het is zondagochtend, 12 november 2000. De wekker loopt af, alhoewel het toch al 9.30 uur is. Maar ja, de avond ervoor een feestje gehad. Voorzichtig gedaan met alcohol en toch maar iets eerder naar huis. En dan slapen zolang als het kan.

De regen klettert tegen het slaapkamerraam. Ik heb niet veel zin het bed uit te gaan. Maar ja, zaterdag niet naar de training geweest, dus vandaag móet ik lopen.

Tot nog toe had ik slechts de CPC gelopen en in Leiden, beide 10 km. In deze laatste liep ik maar liefst 1½ minuut sneller dan tijdens de CPC. Voor mij toch weer een prestatie én een PR. 58.15 stond er; dat moest sneller kunnen!

Maar niet zo heel veel sneller, want dan kun je toch iedere keer weer een PR lopen. In de hal van Ilion

staat Ed te wachten op alle mensen van groep zes, die hij zou begeleiden. Waar zijn ze allemaal? En waar is Esther? Het zal toch niet waar zijn? Maar zoals ik al vaker gemerkt heb: de meeste komen geen minuut te vroeg, zo ook Esther.

Met een houding van: 'We zien wel', en: 'Leuk, zo'n thuiswedstrijdje', (want tijdens wedstrijden door RRZ georganiseerd wordt er van mij wat anders verwacht) ging ik van start. Een praatje met deze, een praatje met die. Hé, daar is Herman. Even vragen hoe het in New York geweest is. Na deze ervaringen gehoord te hebben vertel ik Herman, dat ik in ieder geval wel sneller wil lopen dan 58.15 en... dat ik Esther voorbij wil, want daar zag ik slechts nog een stipje van. Spontaan neemt Herman de rol van haas op zich. Per slot van rekening doet hij toch maar een rustig herstelloopje na New York. En dat was heel prettig, lekker achter iemand aanlopen die je afleidt als je het even moeilijk hebt, adviezen geeft en ook nog de wind voor je opvangt. Als driekwart erop zit zie ik, dat het stipje van Esther weer groter wordt. Betekent dat nou dat ik harder ga...? En ja hoor, Esther wordt geklopt. 'Ga je mee?' vraag ik haar. Esther haakt in. En nu maar versnellen. Kijken wat er nog in zit. Wat hoor ik nu, ben ik de derde vrouw op de 10 km die binnen komt? Dat zal ik wel niet goed gehoord hebben. Alhoewel de tijd van finishen voor mij geweldig is: 55.09. Dat is maar liefst drie en een kwart minuut sneller. Ik ben toch wel apetrots. En ook al deden er maar tien dames op de 10 km mee (ik had het wél goed gehoord), voor mij is het weer een bijzondere ervaring.

Dianne Roosenboom groep 6

*HET adviesbureau voor dienstverlening
en bedrijfsorganisatie*

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



Uitslagen

LB De Weardloop te Spijkenisse op 17 september 2000

<i>15 km</i>	
Etienne den Toom	0.59.34
Miel Piso	1.03.25
André Bult	1.03.51

16de Dam tot Damloop te Amsterdam op 17 september 2000

<i>16,1 km</i>	
Frans van Haaster	1.03.29 PR
Peter van Zijp	1.17.24
Henk Rietveld	1.27.23
Roel de Bruin	1.27.23
Hans van de Zalm	1.27.52
Jan Willem Weehuizen	1.27.53

<i>21,1 km</i>	
Jeroen Sebel	1.33.13 PR
Liesbeth Edelbroek	1.45.00

Port-Zeelande-run 2000

<i>10 km</i>	
Jan Willem Weehuizen	0.51.05

Rottemerenloop te Bleiswijk op 1 oktober 2000

<i>10 km</i>	
Emiel Weih	0.49.05

Marathon te Amsterdam op 15 oktober 2000

<i>halve marathon</i>	
Liesbeth Edelbroek	1.43.25
Jan Willem Weehuizen	1.54.29 PR

Coenecooploop te Waddinxveen op 21 oktober 2000

<i>10 km</i>	
Frans van Haaster	37.07
Ron Dijkhuizen	37.17
Ruud van der Maaten	39.07
Etienne den Toom	39.34
Ellen Duyzer	40.28

Diepe Hel Holterbergloop te Doevenbree op 28 oktober 2000

<i>10 EM</i>	
Ad Peltenburg	1.05.17

West-Brabant Marathon te Etten-Leur op 29 oktober 2000

<i>21,1 km</i>	
Ron Dijkhuizen	1.23.33
Frank Kleissen	1.28.32
Miel Piso	1.30.25
Marcel den Hollander	1.30.53
Frits van der Lubbe	1.32.32
Peter Hoogeveen	1.33.16 PR
Jeroen Sebel	1.35.06
Ap Harteveld	1.38.44
Herman Roosenboom	1.39.43
Richard Willems	1.40.37
Bert Kuiper	1.42.14
Bart Lamers	1.42.28
Friso Kuiper	1.45.19
José de Groot	1.45.20 PR
André Bult	1.46.03
Marjolijn Dolk	1.46.03 PR
Joyce Dijkhuizen	1.47.13 PR
Ab Leeftang	1.47.21
Diederik Post	1.47.21
Leo Welchen	1.51.50
Frans van den Hengel	1.51.52
Arie Taal	1.51.55
Hans van Tol	1.55.10 PR
Eric v.d. Wissel	1.55.12 PR
Martin Mets	1.55.32
Janet Beijer	1.57.47 PR
Irene Rooker	1.57.47 PR
Henk Rietveld	1.57.49 PR
Ineke Smits	1.57.50
Margreet Vonk	1.58.10
Emie Schipper	1.58.18
Ad Smits	1.58.27 haas
Jaap Visser	1.58.29
Hans Rolff	1.58.45
Ben de Meijer	2.03.34
Cindy van den Hengel	2.04.02
Linda Roos	2.05.55 PR

KPN hardloophwedstrijd in Elspeet op 4 november 2000

<i>5 km</i>	
Gert v.d. Houwen	0.25.36
Esther v.d. Berg	0.28.26
Martin van Baarle	0.30.07

Uitslagen (vervolg)

Berenloop te Terschelling op 5 november 2000

42,2 km	
Peter van Zijp	3.50.40
21,1 km	
Etienne den Toom	1.24.11 PR
Ad Peltenburg	1.26.31
André Bult	1.33.08
Piet van Veen	1.36.28
José de Groot	1.50.43
Marjolijn Dolk	1.50.43
Martine Lemson	1.50.43
Djoke Visser	1.59.13
Bert Scholten	2.03.12
Winny Koelé	2.04.01 PR
Margreet Vonk	2.04.01
Ruud van Zon	2.04.01

Marathon te New York op 5 november 2000

42,2 km	
Jan Schipper	3.57.28
Liesbeth Edelbroek	4.03.07
Herman Middendorp	4.18.49
Jan Willem Weehuizen	4.44.32
Martijn Nuijten	5.07.18
Hans v.d. Zalm	5.55.07

Jan Olsthoorn Halve Marathon te Monster op 11 november 2000

21 km	
Ron Dijkhuizen	1.29.13
Ad Peltenburg	1.31.58
Ben van Sommeren	1.39.03
Ellen Duijzer	1.39.52
Dick den Dulk	1.55.20
Piet Barendse	1.55.30
11,9 km	
Janine Seuren	1.16.09
Sonja den Dulk	1.16.10

Dotterbloemloop te Zoetermeer op 12 november 2000

15 km	
Rick Martens	1.04.38
Jan Mogre	1.05.05
Ruud van Zon	1.05.50
Klaas de Vries	1.09.23
Richard Willems	1.09.46
Walter de Ceuninck	1.10.56
Hans v.d. Hucht	1.21.30 PR
Rik Franken	1.23.08
Hans Hortensius	1.25.24
Robert v.d. Linden	1.25.30
Marjo van Pomeroy	1.25.48
Marjo de Ceuninck	1.27.47

10 km	
Frans van Haaster	0.36.53
Jan Peter Willemsen	0.40.11
Jeroen Sebel	0.41.10 PR
Marc Bras	0.46.30
Wim Bras	0.50.47
Richard de Jong	0.53.03
Arjen Veldhuizen	0.54.30
Dianne Roosenboom	0.55.09 PR
Esther de Wit	0.55.38
Leo Koppenol	0.56.45
Hans de Gooijer	0.57.35 haas
Brigitte van Dijke	0.57.35 PR
Johan Kramers	0.57.43
Ed Jacobs	0.57.46 haas
Leo Bogemann	0.57.46 PR
Peter Bodegom	0.59.18 PR
Angela Hoevers	1.02.13
Els van Suffelen	1.02.13
Martin van Baarle	1.03.10
Anneke Hogendoorn	1.03.19

Havenloodsloop te Rotterdam op 18 november 2000

10 km	
Etienne den Toom	0.36.58 PR
Miel Piso	0.39.40 PR

Zevenheuvelenloop te Nijmegen op 19 november 2000

15km	
Frans van Haaster	0.57.35
Ron Dijkhuizen	0.57.46 PR
Jeroen Sebel	1.03.18 PR
Mike van Wichen	1.07.00
Klaas de Vries	1.07.50
Hans Feelders	1.08.19
Herman Roosenboom	1.09.17
Niek v.d. Kooy	1.12.41
Elly v.d. Kooy	1.12.42
José de Groot	1.13.19
Friso Kuiper	1.14.28
Dick den Dulk	1.15.02
Joyce Dijkhuizen	1.17.00
Harm de Wit	1.18.03
Margreet Vonk	1.19.58
Eric v.d. Wissel	1.23.10
Sonja den Dulk	1.31.27

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

Wedstrijdagenda

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

7e JG Pallandtloop te Middelharnis
Organisatie: MSV en AV Flakkee, tel. 0187-669525
Afstand: 8 – 16,1 km
Starttijd: 13.20 en 14.05 uur

32e WCR – Kerstloop te Rhoon
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

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

Wedstrijdagenda (vervolg)

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: Avantri, 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.

Maandag 1 januari 2001

De katerloop te Rijswijk
Organisatie: RWV De Spartaan, tel. 0174-21306
Afstand: 4, 8, 12 km
Starttijd: 13.00, 13.30 en 14.15 uur

Zaterdag 6 januari 2001

RVS polderloop te Oud-Beijerland
Organisatie: AV spirit, tel. 0186-615091
Afstand: 10 km
Starttijd: 15.00 uur

Oliebollencross te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-2328464
Afstand: 1,5 – 5 – 8 km
Starttijd: 12.30 – 13.0 – 14.00 uur

Nieuwjaarsloop te Rotterdam
Organisatie: RS en OV Ptt trimlopers, tel. 010-4502414
Afstand: 4 – 8 – 16 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 7 januari 2001

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

Heerhorstloop te Stompwijk
Organisatie: Stompwijk 92, tel. 070-3273573
Afstand: 2 en 5 – 10 – 21,2 km
Starttijd: 11.30 en 12.00 uur

Kruiningen Gors Veldloop te Oostvoorne
Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-483715
Afstand: 1 – 2, 4 – 9 – 12 km
Starttijd: 11.30 en 12.00 uur

Zaterdag 13 januari 2001

91e Bahlman Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn
Organisatie: AAV 36, tel. 0172-493555
Afstand: 0,4 – 1,5 – 5 – 10, 15, 20 km
Starttijd: 13.30 – 13.35 – 13.45 – 13.50 uur

Florarun te Boskoop
Organisatie: AV 47, tel. 0172-214019
Afstand: 5 – 10 en 1,2 km
Starttijd: 13.30 en 13.45 uur

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

Zondag 14 januari 2001

29e Nike Halve marathon te Egmond aan Zee
Organisatie: Le Champion, tel. 0320-261198
Afstand: 3 – 7 – 21,1 km
Starttijd: 12.00 uur

Kopjesloop te Delft
Organisatie: AV de Koplopers, tel. 015-2140539
Afstand: 1, 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

32e Keukenhofbosloop te Lisse
Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855
Afstand: 2 – 4 – 8 – 21 km
Starttijd: 11.00 uur

Wedstrijdagagenda (vervolg)

Cross te Naaldwijk

Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-620733

Afstand: 7,5 km

Starttijd: 15.15 uur

Bos- duin en strandloop te Hoek van Holland

alsmede de 2e Hoek van Hollandloop

Organisatie: PAC, tel. 010-4676311

Afstand: 5 en 10 km

Starttijd: 12.45 en 12.00 uur

Heldermanloop te Spijkenisse

Organisatie: Spark, tel. 0181-637438

Afstand: 0,6 – 1,2 – 3 – 21 – 10 km

Starttijd: 11.15 – 11.25 – 11.40 – 12.00 en 12.10 uur

Zaterdag 20 januari 2001

Duinloop te Katwijk

Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4073520

Afstand: 2 – 5 – 10 km

Starttijd: 10.30 uur

28e Prestatieloop te Ridderkerk

Organisatie: SV Bolnes, tel. 0180-462419

Afstand: 5,2- 10 km

Starttijd: 11.30 uur

Zondag 21 januari 2001

Delftse Houtlopen te Delft

Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548

Afstand: 1,5 – 5, 10, 15 km

Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

Intersport Biesheuvelloop te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323

Afstand: 10 – 21,1 en 2 km

Starttijd: 13.00 en 13.15 uur

Uniekrediet trainingslopen te Dordrecht

Organisatie: Dk en AV Hercules, tel. 078-6165865

Afstand: 1 – 2 – 5 – 10 – 15 – 20 km

Starttijd: 11.00 uur

PPC loop te Leiden

Organisatie: NL..ML, tel. 071-5895297

Afstand: 3 – 7 – 10 – 14 – 17 – 21 km

Starttijd: 10.30 uur

Fortis Bank Drechtloop te Leimuiden

Organisatie: Sv 's Gravenland, tel. 0172-509245

Afstand: 10 – 16,1 en 4 en 1,4 km

Starttijd: 11.00 en 11.05 en 11.10 uur

Zaterdag 27 januari 2001

Trimloop te Papendrecht

Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150417

Afstand: 1, 10 km

Starttijd: 12.30 en 14.00 uur

Zondag 28 januari 2001

Coopertest en baanloop te Lisse

Organisatie: Av de Spartaan, tel. 0252-412855

Afstand: 5 km

Starttijd: 11.00 uur

Dijc Bertusloop te Delft

Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518

Afstand: 1 en 5 – 10 – 15 km

Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Polderloop te Hazerswoude dorp

Organisatie: Hazerwoudse Boys, tel. 0172-589622

Afstand: 10,2 – 15,2 – 21,1 en 1,5 – 5 km

Starttijd: 11.15 en 11.20 uur

Bultcross te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-3414992

Afstand: 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km

Starttijd: 13.00 uur

De 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

Van Buuren Running circuit te Rockanje alsmede de strandloop

Organisatie: St. Strandlopen Rockanje, tel. 0181-636531

Afstand: 21,1 en 0,5 – 1 en 5 – 10 – 21,1 km

Starttijd: 13.00 en 12.45 en 13.00 uur

Zaterdag 3 februari 2001

Midwinter marathon te Apeldoorn

Organisatie: St. marathon Apeldoorn, tel. 055-5411029

Afstand: 18,6 en 27,5 – 42,19 km

Starttijd: 11.30 en 12.00 uur

31e Souburgcross te Alblasserdam

Organisatie: AV Alblasserdam, tel. 078-6914872

Afstand: 1,76 – 3,5 – 5, 2- 7,4 – 8,8 km

Starttijd: 13.30 uur

Westerhonkcross te Monster

Organisatie: Westerhonk, tel. 0174-244056

Afstand: 2 – 4 en 8 km

Starttijd: 14.30 en 15.15 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Zondag 4 februari 2001

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

Groenhovenplusloop te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-531304
Afstand: 6 – 11 – 21,1 km
Starttijd: 13.30 uur

Bosloop te Leiden
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-531120
Afstand: 5 – 10 – 15 km en 1 km
Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

Van Buurenloop te Brielle
Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-483715
Afstand: 1 – 2 km, 21,1 km, 5 – 10 km
Starttijd: 10.20 en 11.15 en 11.25 uur

Zaterdag 10 februari 2001

7e Pallandtcross te Middelharnis
Organisatie: MSV en AV Flakkee, tel. 0187-483545
Afstand: 3 en 6 km
Starttijd: 13.30 en 14.05 uur

De 1e Noord Aa-polderloop te Zoetermeer
Organisatie: Road Runners Zoetermeer, tel. : 06
23190122
Afstand: 5 en 15 km
Starttijd: 13.00 uur
(Zie ook elders in deze Roadie)

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

Zondag 11 februari 2001

Kopjesloop te Delft
Organisatie: AV De Koplopers, tel. 015-2140539
Afstand: 1 en 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

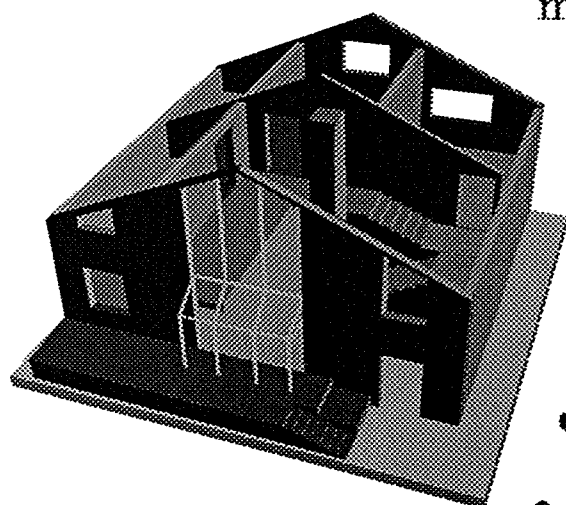
Prestatieloop te Vlaardingen
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 2 en 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 11.05 en 11.00 uur

67e Roadrunnersloop te Leiden
Organisatie: Leiden Road runners, tel. 071-5765924
Afstand: 2,9 – 5,8 – 10 – 16,1 – 21 km
Starttijd: 10.30 uur

Van Buuren running circuit te Brielle
Organisatie: St. Strandlopen Rockanje, tel. 0181-
483715
Afstand: 21,1 km
Starttijd: 11.15 uur

Op weg naar een eigen huis...

met een uniek spaarplan



- al vanaf f 30,- per maand
- straks eenvoudig te combineren met Spaar-Aktief Hypotheek
- fiscaal voordeel
- ingebouwde zekerheid
- aanpasbaar aan úw wensen en omstandigheden
- flexibiliteit

Wij vertellen u er graag meer over.

Bel of schrijf voor informatie of een geheel vrijblijvende offerte.



Assurantiekantoor

A.F.M. Vervaart

Postbus 6138



2702 AC Zoetermeer



Telefoon 079 - 341 32 70

Jonkerius
B A K K E R

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

Henkelum, P van
Uienakker 3
2723 TH ZOETERMEER