

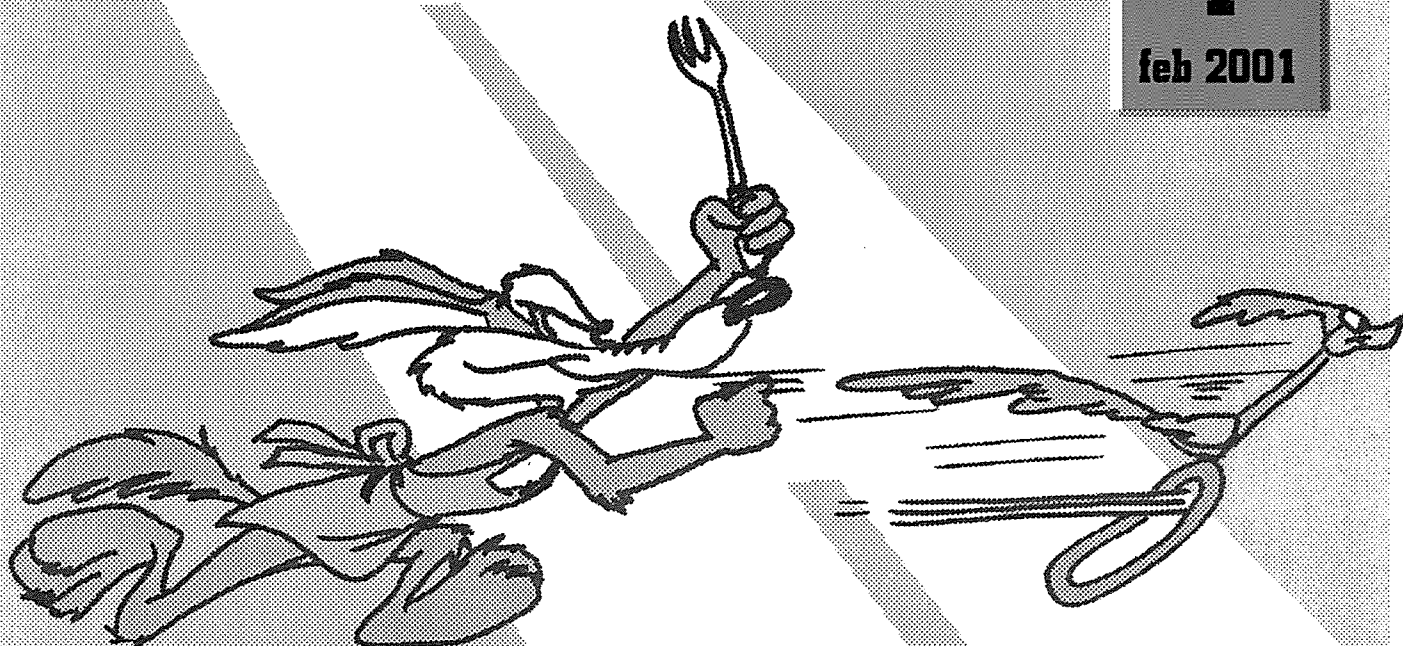
ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr

1

feb 2001

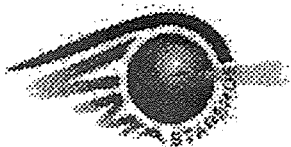


Driemaal is scheepsrecht

Strandloop Rockanje

Gezondheid met lopen

Starshoe



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

Zoetermeer Cobaltstraat 20

tel.: 079-3610110

E-mail: info@starshoe.nl

fax: 079-3614746

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

Verkoop van sportschoenen:

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

Verkoop van functionele sportkleding

* sport-ondergoed van diverse merken

* sport-BH's

* tights, jacks, shirts en tweede laagskleding

* runningsocks

Verkoop van topklasse sportaccessoires

complete collectie POLAR hartslagmeters,

bottle-belts, running radio's, flashers, wallets,

ice-packs en reflectiehesjes

Verkoop van medicinale braces

Aanpassingen in of aan sportschoenen

Vervaardigen van voetbedden

Schoenreparaties

Verkoop van verenigingskleding

Kom eens langs voor de juiste sportschoenkeuze

In ons assortiment

o.a.:

BROOKS

KARHU

SAUCONY

UDEO

adidas

new balance **NB**

Reebok

Rockport

NIKE

asics

POLAR

FINER

NEWLINE

en andere top-merken

Een afspraak maken is mogelijk

Inhoud

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 5 | Voorwoord | 16 | In gesprek met... |
| 6 | Vreugde en Leed
Binnengekomen bericht | 18 | Nieuws van de RRZ-sportmasseurs |
| 7 | Bericht van het bestuur | 19 | Waar doe ik het voor: |
| 8 | Driemaal is scheepsrecht | 20 | Aandacht voor...
Strandloop Rockanje |
| 11 | Vooraankondiging | 22 | Uitslagen |
| 12 | Roparun | 25 | Wedstrijdagenda |
| 15 | Gezondheid met lopen | | |



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

* Afhalen * Thuis bezorgen
* Lunch * Diner * Catering

Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

Telefoon 070 - 346 41 98 Fax. 070 - 363 43 13

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur

zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

Roadie

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

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegetletiek 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 (voorzitter)	(079) 342 76 53
Bram Munnik (penningmeester)	(079) 342 58 80
Peter Baven (interne communicatie)	06 53 16 05 37
Aad Vervaart (ledenadministratie)	(079) 331 94 33
Peter van Zijp (algemene zaken)	(079) 341 06 16

Clubhuis

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

Contributie

f 40,- per kwartaal en f 22,75 KNAU-lidmaatschap per jaar.

(f 33,25 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 Leeftang (2^e voorzitter TC) (079) 342 39 05
- groep 3•
Frans van den Hengel (079) 341 58 61
Arno van Burken (079) 342 30 29
- groep 4•
Hans Rolff (voorzitter TC) (079) 341 37 38
- groep 5•
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
- groep 6•
Ed Jacobs (079) 341 75 30
- groep 7•
Wim Bras (079) 351 81 37
- woensdagochtendgroep•
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
Wim Bras (079) 351 81 37

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

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

Redactie-adres Roadie:

Albast 13
2719 TV Zoetermeer
e-mail: aho@eim.nl

Inleveren kopij

De redactie ziet graag kopij tegemoet voor de Roadie.

De inleverdata voor bijdragen zijn:

- 10 maart 2001 voor het aprilnummer
- 10 mei 2001 voor het juninummer
- 10 juli 2001 voor het augustusnummer

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 (aho@eim.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,

Het nieuwe jaar ligt al weer bijna twee maanden achter ons, en onder heel verschillende weersomstandigheden heeft menig een van ons al weer de nodige kilometers 'gevreten'. Helaas moest vanwege het weer de training een paar keer worden afgelast. Daar tegenover staat in mijn herinnering tenminste 1 prachtige tocht op zaterdagochtend door het besneeuwde Zoetermeerse polderland en de Vlietlanden. En de enthousiaste loper heeft ongetwijfeld vaker kunnen genieten.

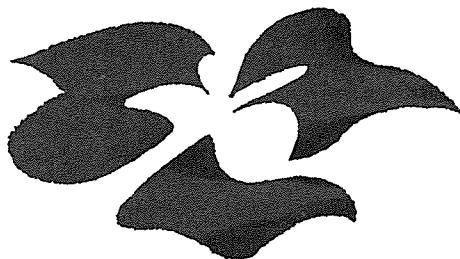
Druk wordt er weer getraind voor de CPC en de Rotterdamse marathon; beiden met een nieuw parkoers en daarmee met nieuwe mogelijkheden voor (persoonlijke) recordtijden. Maar ook dicht bij huis hebben we om de eer gestreden in de 1^e Noord AA Polderloop. Alle lof voor de organisatoren van dit nieuwe evenement dat in de plaats is gekomen van de Korenmolenloop.

Dit brengt mij bij de vrijwilligers. Deze zijn onmisbaar in een vereniging als de onze, niet alleen om alles in goede banen te leiden tijdens deze of een andere wedstrijd, maar zeker ook zo hard zijn ze nodig voor allerlei andere activiteiten, in commissies, bardienst, kinderopvang etc. Om al deze mensen te bedanken voor de tijd en energie die zij in de club steken en hun een keer een beetje in het zonnetje te zetten, hebben we op 10 maart de vrijwilligersavond. Elders in deze Roadie kunnen jullie hierover meer lezen.

Onder de kop 'Liever boodschappen doen dan de club helpen' stond er onlangs een lezenswaardig artikelje in de NRC over vrijwilligers in de sport. Uit een onderzoek van NOS*NSF blijkt dat ongeveer de helft van alle sportverenigingen een tekort heeft aan vrijwilligers, dit terwijl het sportverenigingsleven grotendeels in stand wordt gehouden door vrijwilligers. Vrije tijd is echter steeds schaarser geworden en iets doen voor de vereniging blijkt geen vanzelfsprekendheid meer te zijn. Vandaar initiatieven als het instellen van een vrijwilligerscoördinator of het houden van enquêtes onder leden om hen te polsen of zij bereid zijn tijd in de vereniging te steken en voor wat voor soort activiteiten. Ook al moet ook bij ons bij evenementen regelmatig een oproep gedaan worden voor vrijwilligers langs het parkoers, is het beeld anderzijds niet zo somber als in het NOC*NSF-onderzoek naar voren komt. Er zijn nog steeds mensen bereid (veel) voor de club te doen, omdat ze het er naar hun zin hebben en het leuk vinden. Dat moeten we vooral proberen zo te houden; en onze vrijwilligers daarom in ere houden.

Ter afsluiting een oproep, namelijk die voor de Algemene Leden Vergadering. Zet allen alvast de datum van 7 maart in jullie agenda voor de ALV. De uitnodiging en de stukken volgen nog. Als (enige) vrouw in het bestuur richt ik me dan vooral ook op de leden van vrouwelijke kunne. Laat zien dat we dan ook present zijn.

Liesbeth



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

Tel. 3415307

‘De Leyens’

Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’

Tel. 3410753

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

maart:

- 1 Wilma Albers
- 6 Paul van Heukelum
- 6 Brenda Simonis
- 8 René van der Wissel
- 10 Gerard Heeringa
- 10 Christel Krösing
- 11 Janny Buwalda
- 11 M. van Pomerén
- 12 Hans Diederik
- 12 Dick Lugtenburg
- 13 Meindert Louwsma
- 14 Fred Willemse
- 15 Jan Besseling
- 16 Etienne den Toom
- 20 Fred Brand
- 21 Marion Nahuijs1
- 24 Patrick Berge
- 25 Jeanine van Seuren
- 25 Jan Peter Willemsen
- 28 Trees Idema
- 30 Jan Willem Weehuizen
- 31 Rosanna Duttenhofer

april:

- 1 Henk van den Bos
- 3 Kitty Michel
- 3 Bill Verschuyf
- 3 Jacob Sneepe
- 4 José de Groot
- 6 Emiel Weih
- 8 Anuschka Scheepers
- 8 Frank Eilbracht
- 8 Gabriël Mulder
- 8 Eric Klarenbeek
- 8 Arie Taal
- 9 Willemina Hubers
- 9 Germt de Vries
- 12 Ad Radder
- 12 Henk Rietveld
- 13 Martine Lemson
- 14 Ben Cats
- 16 Erick Kicken
- 19 Lidwien van den Aardweg
- 20 Ingrid van der Waardt
- 20 Martin van Sommeren
- 22 Ab Leeftang
- 23 Johan Pronk
- 24 Rob Vreijling
- 25 Henk Middendorp
- 25 Peter van de Beek
- 25 Bert Hartog
- 25 Johan Hofland
- 27 Jannie van der Luijngaarden
- 27 Martin Mets
- 30 Anita de Bok

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

Geblesseerd

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

Richard van Straaten, Ton Hoeksma, Jack van Kreeke, Barbara Krop, Lidwien v/d Aardweg, Astrid Hol, Hans v. Tol, Aad Zoutenbier, Ben de Meyer, Eric Klarenbeek, Sjaak v/d Mey, Han v/d Zalm, Rita en Mart Lagerweij, Reinie Schmit, Angela Hoevers, Rik Franken, Hans van Zonneveld en Hans van Zijl.

Zijn er op dit moment 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. Haar e-mailadres is konico@zonnet.nl

Binnengekomen bericht

Hierbij wil ik (Hiljo) alle lopers/sters uit groep 6 bedanken voor de steun, de telefoontjes, de cadeaubon, de fruitmand en alle kaarten die ik mocht ontvangen tijdens mijn ziekte.

Ik hoop als het hart het weer toelaat eind januari weer te gaan lopen.

Namens Trees en Hiljo bedankt, jullie zijn toppers!!

E-post

Van: Ron <<mailto:Joyce-Ron@zonnet.nl>> & Joyce Dijkhuizen

Aan: Frans en Cindy van den Hengel; Paul van Heukelum

Verzonden: zondag 4 februari 2001 17:13

Onderwerp: Halve Marathon Gouda

Hoi,

Ik heb in Gouda vandaag (zondag 4 februari) mijn PR op de halve marathon gelopen. Morgen ga ik voor mezelf een rondje rustig uitlopen, dus jullie zien me woensdag weer.

Onze tijden op de halve marathon :

Ron 1.20.46

Joyce 1.45.06 PR

6 kilometer :

Nicole 34.18

Groetjes Ron & Joyce

Bericht van het bestuur

Op zaterdag 6 januari 2001 gaf het bestuur een nieuwjaarsreceptie die door de leden druk bezocht werd. Vele leden kwamen elkaar maar ook het nieuwe bestuur een gelukkig 2001 en al het beste voor het komend jaar toewensen.

Liesbeth Edelbroek hield een korte nieuwjaarsspeech waarin zij afscheid nam van haar voorganger Hans Feelders alsmede Frans van den Hengel bedankte voor zijn inzet. Omdat Frans zich bereid toonde het penningmeesterschap van de vereniging nog enige tijd voort te zetten - tot aan de ALV van begin maart - zal van hem te zijner tijd op gepaste wijze afscheid worden genomen.

Hierna ging Liesbeth over tot de prijsuitreiking van de clubkampioenschappen. Over de uitslag van deze wedstrijden hebben jullie al het een en ander kunnen lezen. Alle prijswinnaars gingen in ieder geval met een fles lekkere wijn naar huis.

Tijdens de receptie konden de leden onder het genot van een lekker hapje en een drankje eens lekker met elkaar bijpraten over het afgelopen jaar, maar ook

alvast een vooruitblik werpen op het komende jaar. De hapjes tijdens deze receptie waren verzorgd door Diederik Post die al 's morgens om 11.00 uur in het clubgebouw aanwezig was om alles in goede banen te leiden en pas als een van de laatsten om 19.30 uur vertrok. Diederik bedankt, het was geweldig. Ook een woord van dank voor de barmedewerkers van deze dag. Al tijdens het begin van de clubkampioenschappen om 14.00 uur waren Ingrid van Waardt en Hans Feelders aanwezig een ieder op tijd te voorzien van een drankje, ook zij gingen pas tegen sluitingstijd weg. Ingrid en Hans, ook jullie bedankt voor jullie inzet.

Om 20.00 uur was de receptie ten einde en kon het bestuur en haar medewerkers ook weer op huis aan. We zien met voldoening terug op deze dag en hebben kunnen constateren dat ook het gezellig samenzijn bij ons in de vereniging hoog in het vaandel staat.

Aad Vervaart

7 januari 2001

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

Driemaal is scheepsrecht!

Op zondag 14 januari jl. was het weer zover, de inmiddels 'beruchte' busreis naar Egmond aan Zee.

Twee jaar geleden, tijdens de eerste busreis naar Egmond, zijn we op de terugreis 'Hans en Grietje' kwijt geraakt en kwamen we met twee personen minder thuis dan waarmee wij vanuit Zoetermeer vertrokken. Vorig jaar, de tweede busreis naar Egmond was het niet eens zeker of we überhaupt wel terug konden naar Zoetermeer. Met een flinke vertraging en een bivak bij 'where ever you go go Texaco', zijn we uiteindelijk, bevrijd door de ANWB, een paar uur later dan gepland op onze thuisbasis gearriveerd.



Begrijpelijk denk ik, dat ik deze zondagmorgen toch iets zenuwachtig wakker werd, angstig voor het gezegde 'driemaal is scheepsrecht'.

Nadat om even over negen als laatste en bijna weer te laat 'Hans en Grietje' waren gearriveerd, kon de bus met een gevarieerd gezelschap van 26 Road Runners, 16 Ilionezen en 1 Koploper richting Egmond vertrekken. De dag begon goed, de zon scheen en de polders zagen er schitterend uit, het witte rijp glinsterde in het zonlicht en was een genot voor het oog. Het zag er allemaal prima uit.....

Even voor Amsterdam moest er bij een benzinstation langs de A4 een passagier opgepikt worden. Toen de chauffeur de bus vlak naast het benzinstation parkeerde, zag ik de angst en woede in de ogen van de buspassagiers die vorig jaar het eerder genoemde bivak hadden meegemaakt. Hun gedachten waren te lezen; doet die Leeftang nou nooit iets goed!.

Gelukkig voor hen was dit oponthoud van korte duur, toen de 'hostess in opleiding' was ingestapt werd de weg naar Egmond zonder problemen vervolgd.

Hoe dichterbij Egmond, hoe donkerder en mistiger het werd. Waren dit de eerste voortekenen dat wellicht ook deze dag in het water zou vallen?

Ongeveer anderhalf uur voor de start van de 29^e Nike Egmond Halve Marathon arriveerden wij ter plaatse. Omdat wij in het bezit waren van een passeervergunning konden wij met onze bus, netjes door de plaatselijke politie de weg gewezen, door naar het centrum van Egmond. Op een steenworp afstand van de start-finishplaats kon Fred - onze chauffeur - de bus parkeren, die vanaf dat moment tevens als gemeenschappelijke kleedkamer en bewaakte tassenbewaarplaats werd gebruikt.

'So far so good'.

Om 12.15 uur was voor ons de start van 'de' halve marathon der halve marathons. Zoals altijd voor een wedstrijd was ik een beetje zenuwachtig. Na het

startschot vertrok ik in het kielzog van Diederik Post, met wie ik in Etten Leur ook had samengelopen. Ondanks mijn blessure was ik daar binnen een redelijke tijd samen met Diederik gefinisht, dus dat zou deze keer ook wel lukken.

De start verliep ordelijk en na een paar minuten bereikten wij het strand. De eerste 8 kilometer over het strand verliep goed en we konden daar een redelijk tempo maken. Links en rechts passeerden wij enige van onze mede-buspassagiers, wat altijd toch weer een 'lekker snel' gevoel geeft. Na circa 8 kilometer over het strand kwam de volgende beproeving, de loodzware klim tegen het duin. Met z'n allen tegelijk over een zandpad van nog geen twee meter breed waar we wandelend tegen op moesten. Deze geforceerde tempoverlaging kwam mij niet slecht uit, want ik had het inmiddels al flink in mijn benen zitten. 'Even een stukje rustig aan en dan gaat het wel weer..... ?!'

Na deze beklimming heb ik het nog ongeveer 3 kilometer vol gehouden, al moest ik extra moeite doen om bij te blijven. Maar ondanks alle inspanning om bij Diederik in de buurt te blijven, verdween Diederik (die het rustig aan zou doen) langzaam in de verte. Diederik keek nog wel om met een blik van 'ga je mee', maar sportief als ik was liet ik hem gaan en ging in mijn eigen vertraagde tempo richting eindstreep.

Ergens rond de veertien kilometer heb ik nog geprobeerd aan te klampen bij Frans van den Hengel, maar ook deze poging mislukte..... mijn benen werden zwaarder en zwaarder.

Als 'niet op internet geregistreerd mede-clubkampioen van groep 2', werd ik ingehaald door een fris ogende groep 3 loper. 'Ha die Ab' zei hij spontaan, maar ik had geen kracht en energie meer om deze sympathieke jongeman terug te groeten. Natuurlijk had ik er geen moeite mee dat deze jongeling mij voorbij ging, je moet tenslotte nieuw talent de ruimte geven. Maar toen dit verhaal zich herhaalde met 'al dan niet fris ogende' lopers uit groep 4 en groep 5 verdween bij mij al het begrip voor jong talent. Hadden deze lui dan absoluut geen respect meer voor de 'wat oudere loper' ?!



Driemaal is scheepsrecht!

Op circa 18 kilometer stonden Johan en Dorien. 'Je ziet er fris uit !!' schreeuwde Johan mij toe. 'Frans kan je makkelijk hebben, die is aan het wandelen', maar zelfs Frans was voor mij op dat moment te hoog gegrepen.

Uiteindelijk na 1 uur 58 minuten en 27 seconden passeerde ik totaal uitgeput, gedesillusioneerd en gedesoriënteerd de finish.

Nog nooit had ik 'mede-clubkampioen van groep 2' zo lang over de 21,1 km gedaan. Deze dag gaat te boek als de zwarte dag in mijn 'loopbaan' en even heb ik overwogen om er maar gelijk een punt achter te zetten.

Na het passeren van de finish zocht ik de meest vermoeid ogende mede-buspassagiers op en deed mijn beklag over mijn prestatie (het zou tenslotte toch wel uitkomen). Wij hebben het ook zwaar gehad wisten sommigen troostend te melden. 'Het parcours was druk en zwaar, het ligt niet aan jou. Misschien moet je het volgend jaar weer proberen'.

Na het omkleden en een 'frisse' douche in de bus, was het tijd voor het traditionele kippetje met patat. Gelukkig hadden ook onze vrienden van Ilion en van de Koplopers dit jaar de weg naar Snack Plaza kunnen vinden en werden er in totaal 29 halve kippen met friet, 3 sateetjes pinda, vier balletjes mayo, een frikadel, een patatje oorlog en diverse losse bakjes friet omgezet. Nadat deze vette versnaperingen naar binnen waren gewerkt was het tijd voor 'Café het Witte Huis'.

Al lang voordat er bussen reden naar Egmond kwamen er al 'RRZ-Egmond deelnemers' bij deze plaatselijke uitbater en is café het Witte Huis een begrip bij deze oudere Road Runners, welke dit etablissement met de ogen dicht kunnen vinden.



Bijna alle buspassagiers hadden zich naar café het Witte Huis begeven en mede daardoor zat de sfeer er goed in. Leuk om te weten is dat onze vrienden van Ilion, die we regelmatig stilzwijgend en puffend langs de weg tegenkomen, ook nog gezellig kunnen zijn. Ze drinken en zingen vol overgave mee, al

zijn hun zangkwaliteiten niet echt om over naar huis te schrijven.

Even na 17:00 uur zijn we, volgens afspraak, richting huis vertrokken. Nou zijn de Road Runners gewend

om na afloop in de bus een frisje of een biertje te drinken, maar de bus was nog maar net op weg of tassen werden opengetrokken en binnen de kortste keren werd er wijn en toastjes geserveerd door onze vrienden van Ilion. Er is zelfs iemand rond gegaan met een fles champagne. De reis duurde langer dan gepland door de zondagmiddag files, maar ik geloof niet dat veel mensen daar last van hebben gehad, het was immers erg gezellig. Wellicht volgend jaar een uurtje later vertrekken en toch maar een aantal RRZ inschrijfformulieren meenemen.....

Op het moment dat ik dit schrijf, inmiddels alweer ruim een week na de 29^e Nike Egmond Halve Marathon, kijk ik terug op een gezellige dag. Nu de stijfheid uit mijn benen is verdwenen en ik het e.e.a. kan relativeren (ik ben tenslotte niet voor niets mede-clubkampioen van groep 2) heb ik het voornemen om mij volgend jaar toch maar weer in te schrijven voor 30^e editie van de Egmond Halve Marathon. Misschien toch maar weer een bus regelen, het moet uiteindelijk toch ééns goed gaan.

Ab Leeflang.

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

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



Vooraankondiging

- Algemene Ledenvergadering:

De Algemene Ledenvergadering wordt gehouden op:

woensdag 7 maart 2001

zoals gebruikelijk na afloop van de (vervroegde) training.

- Vrijwilligersavond:

Op

zaterdag 10 maart 2001

is er een avond voor de leden van de Road Runners, die zich inzetten in commissies e.d. (kinderopvang, barbezetting,...) Een schriftelijke uitnodiging volgt.

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Entresols

Archiverrekken

Pallestellingen

Winkelstellingen

Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
jaar

de RIJK

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

Roparun 2001

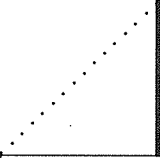
Zoals jullie in de vorige Roadie hebben kunnen lezen, zijn wij weer druk bezig met de voorbereidingen van de Roparun 2001.

De Roparun is een estafetteloop over een afstand van ruim 520 kilometer. Het team, bestaande uit 8 lopers en 18 begeleiders (masseurs, chauffeurs, fietsers, catering, kwartiermakers), zal pogen deze afstand binnen 48 uur af te leggen. In totaal zullen 150 teams uit heel Nederland aan deze langste non-stop estafettewedstrijd ter wereld deelnemen. Het is de tweede keer dat een team van Road Runners Zoetermeer aan de Roparun deelneemt.

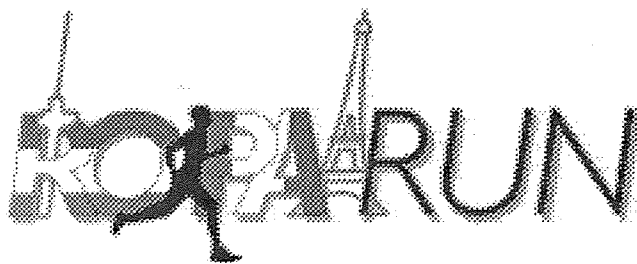
De stichting Roparun is de organisator van dit jaarlijks terugkerende loopspektakel. De stichting stelt zich ten doel om via het leveren van een sportieve prestatie geld in te zamelen ten bate van kankerpatiënten en hun behandeling. Bij de besteding van de opbrengst wordt het accent vooral gelegd op de kwaliteitsverbetering van het leven. Vorig jaar bedroeg de netto-opbrengst van de Roparun 4,1 miljoen gulden.

De Roparun is meer dan lopen alleen. Het is topsport, het is teamsport, maar vooral ook een uniek sportevenement waarin gezonde mensen geld bijeenbrengen om de kwaliteit van het leven van hun zieke medemens te verbeteren. Met de opbrengsten van de afgelopen jaren zijn heel wat zaken gerealiseerd. Enkele voorbeelden:

- telefoons, televisies en draagbare infuuspompen in de dr. Daniël den Hoedkliniek
- financiële ondersteuning van de Stichting Cliniclowns
- de aanschaf en het beheer van vakantie-bungalows voor kankerpatiënten en hun familie
- het project 'meer en betere zorg voor kankerpatiënten' in het IJssellandziekenhuis
- afdeling oncologie in het Emma Kinderziekenhuis voorzien van vrolijke gordijnen en stoelen en een bijdrage aan Emma-televisie
- in de dr. Daniël den Hoedkliniek een afdeling palliatieve zorg, ondersteuning poliklinische zorg, de aanstelling van een medisch specialist palliatieve zorg, een substantiële bijdrage aan het opzetten van een transmuraal oncologisch steunpunt en een deel inrichting kankerinstituut
- oprichting van het Roparunfonds, de aanstelling van een kinderpsycholoog en het project 'Genezen van kinderkanker: Eind goed, al goed !?' in het Sophia Kinderziekenhuis.

	W. v. Rijn Therapeutische massage Oefentherapie Sportbegeleiding Sportmassage
Voor vrijblijvende informatie:	079-3312025 Gaardedreef 152 2723 AC Zoetermeer Rugklachten. Nek - schouder - hoofdpijklachten. Restverschijnselen na (sport)blessures. Trainingsadvies (bij of na sportblessures.) Aanvulling op b.v. fysiotherapie. Chronische pijklachten. Hoofdpijklachten t.g.v. spierspanning. Psycho-somatische klachten.

Roparun (vervolg)



Ons team (nummer 131) is inmiddels compleet en bestaat uit:

Teamcaptain:

Jan Willem Weehuizen

Lopers:

Bert Kuiper

Ruud van der Maaten

Etienne den Toom

Miel Piso

Herman Roosenboom

Jeff van Wichen

Mike van Wichen

Peter van Zijp

Fietsers:

Leen Antonisse

Michel van Dijk

Ad Smits (tevens penningmeester)

Esther de Wit

Chaufeurs/kaartlezers:

Hans de Gooijer

Frans van der Meer

Cees Sep

Aad Zoutenbier

Catering:

Astrid Hol

Emie Schipper

Betty Wentink

Masseur/masseuse:

Dianne Roosenboom

Roy Zwaanswijk

Kwartiermakers:

Peggy Duiverman

Peter Koa

Els Nijssen

Bert Slagter

Een van de manieren waarop wij geld binnen proberen te halen is door het organiseren van een feestavond.

Deze feestavond wordt op **zaterdag 7 april 2001** in ons clubhuis gehouden. De toegangskaarten bedragen f 12,50 en zijn binnenkort te verkrijgen. Het zal, net als vorig jaar, weer een hele gezellig avond worden met gratis hapjes en live muziek. De drankjes komen voor eigen rekening.

Ook wordt er weer een loterij gehouden waarbij leuke prijzen te winnen zijn.

Verder zijn wij weer van de partij op de vrijmarkt. Op dit moment is de datum nog niet bekend maar het is of op 30 april (Koninginnedag) of op 5 mei (Bevrijdingsdag). Voor de vrijmarkt zijn wij uiteraard weer op zoek naar spullen die verkocht kunnen worden. Meer informatie volgt binnenkort via de mededelingenborden.

Verder willen wij jullie nog wijzen op onze eigen website: www.royall.nl/ropa/. Hier worden jullie op de hoogte gehouden van onze activiteiten.

En voor wie ons wil sponsoren of een donatie zou willen storten volgt hier het rekeningnummer:

Bankrekeningnummer: 3962.05.453 t.n.v. A.J. Smits inzake Roparun 2001

Alvast bedankt voor jullie steun, in welke vorm dan ook! (kopen van de loten, toegangskaart feestavond, spullen vrijmarkt of eventuele donatie op de bankrekening).

Namens het Road Runners Roparun team 2001

Astrid en Betty



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)

Gezondheid met lopen

Hardlopen is sinds jaren een plezierige vrijetijdsbesteding. Het is ontstaan uit de behoefte om meer te bewegen, vooral door mensen die zittende arbeid verrichten. Lopen draagt bij tot een algeheel welbevinden en bevordert de gezondheid. Lopen heeft ook wel risico's, die echter te verkleinen zijn als men de juiste maatregelen hiervoor neemt. Vooral de voeten, huid en spieren, kleding, voeding en koorts verdienen extra aandacht.

De voeten hebben extra zorg nodig vanwege de warmte die geproduceerd wordt tijdens het lopen en het daarmee gepaard gaande zweet. Dit moet afgevoerd worden, want anders blijven de voeten vochtig en warm en vormt zo een uitstekende plaats voor bacteriën en schimmels. De schoenen zullen dus op hun taak berekend moeten zijn en warmte kunnen afvoeren en zweet doen laten opdrogen. De goede loopschoen bij speciaalzaken aangeschaft, heeft deze eigenschappen in zich. Goede loopsokken met zweetafvoerende eigenschappen zorgen ervoor dat de voet droog blijft en op die manier de schadelijke bacteriën zo min mogelijk kans geven. Als men na afloop van de training in openbare kleedruimten gaat douchen, dan is het zinvol om badslippers te dragen, want de vloer van de douche ligt bezaait met onzichtbare schimmels die zich graag willen nestelen tussen de warme vochtige tenen en op de huid van de voet. Geef ze echter geen kans en loop niet op blote voeten in de douche. Ook is aan te bevelen om voor de voeten een apart handdoekje te gebruiken, zodat je niet jezelf besmet met een vuile handdoek. Mocht je na al deze voorzorgsmaatregelen toch een schimmelinfectie opgelopen hebben, dan is het raadzaam deze door de huisarts te laten behandelen.

De teennagels vragen ook om aandacht: niet te lang en niet te kort. Te lang geeft kans op blauw worden doordat ze steeds tegen de neus van de schoen stoten tijdens het lopen en te kort geeft kans op ingroeien. De schoenen dienen niet te klein te zijn en de veters niet te strak aangetrokken vanwege de goede doorbloeding van de tenen. Mocht de nagel toch blauw geworden zijn, hetgeen duidt op een bloedblaar onder de nagel, dan kun je hem het beste doorprikken zodat de druk wordt afgenomen en de pijn verdwijnt. Een bezoek aan een pedicure zou van tijd tot tijd wel eens nuttig kunnen zijn.

De spieren en de huid worden meestal wel verzorgd. Wie heeft er niet een potje vaseline of uierzalf in zijn tas zitten? Maar is het wel altijd zinvol? De huid kan worden ingesmeerd met vaseline op die plekken die door wrijving en overtollig zweet gaan schuren, waardoor de huid intact blijft en niet schraal wordt. De spieren worden overvloedig behandeld met massageolie of andere goede middelen maar wat is het effect? De huid wordt week en zacht en daardoor extra vatbaar voor beschadigingen en de spieren krijgen niet die warmte die men beoogt te geven. Beter is het om een warming up te doen en de spieren lekker los te lopen. Na afloop van de training zorgt een goede cooling down voor het op

peil houden van de conditie van de spieren. Rekken en strekken, mits op een adequate wijze uitgevoerd, heeft zeker effect. Wordt dit niet aandachtig gedaan dan geeft dit juist weer pees- en gewrichtsproblemen. Blessures zijn dan weer het gevolg.

De kleding, ongeacht welk materiaal, verdient ook zijn onderhoud. Alhoewel sommige shirts er niet vuil uitzien, hebben ze toch een wasbeurt nodig. Behalve dat de kleding dan weer fris ruikt, zijn ook alle bacteriën en schimmels weggewassen. Schone kleding functioneert het beste, kan dus beter vocht opnemen en doortransporteren en dus de huid weer droog houden.

Voeding is altijd al een veelbesproken onderwerp geweest om uiteenlopende redenen. In relatie tot de loopsport is alom bekend dat men vooraf voldoende koolhydraten moet eten om genoeg goede brandstof te hebben om te kunnen lopen en genoeg vocht gedronken hebben om de brandstof te transporteren. Energieopname tijdens het lopen verdient dan ook bij lange trainingen genoeg aandacht om de voorraad energie op peil te houden. Na afloop is het voor het herstel belangrijk om eiwitten en koolhydraten te eten en uiteraard voldoende drinken.

Tot slot ziekten met of zonder koorts. Als je ziek bent kun je jezelf afvragen of het niet beter is om even niet te lopen. Zoek een alternatief of rust eens lekker uit. Ziek zijn is een signaal van je lichaam. Lopen met koorts is vragen om moeilijkheden. Bij koorts zijn alle spieren in je lichaam aangetast en niet in staat om normaal te functioneren. Dus ook je hartspier is aangetast! Daarom is het zo belangrijk om met koorts niet te gaan hardlopen, want de hartspier kan de inspanning niet verwerken! Het is vanzelfsprekend dat ziekten en koorts eerst behandeld moeten worden alvorens men weer kan gaan hardlopen.

Gelukkig wordt de weerstand tegen ziekten juist door hardlopen verhoogd en is de kans op griep en verkoudheid kleiner maar juist daarom moet men er aandacht aan besteden als we onverhoopt toch ziek worden.

Tot slot: op zijn tijd eens extra zorg besteden aan het lichaam voorkomt een hoop ongerief en behoud het plezier in lopen.

Lopen houdt de mens gezond, als men maar gezond blijft om te kunnen lopen.

Bronvermelding: Runner's World maart 2000.

In gesprek met...

Op maandagavond 29 januari jl. had een deel van de redactie van de Roadie een gesprek met Klaas de Vries en Piet Barendse. Beiden volgen de TLG-cursus (= Trainer Loopgroepen) van de KNAU en zullen in april 'afstuderen'. Klaas loopt zelf in groep 2 en is momenteel assistent-trainer in groep 5. Piet loopt in groep 3 en is daar assistent-trainer, op dit moment gaat hij echter vaak met groep 7 mee, omdat zijn scriptie over 'Beginners' gaat en hij ook een aantal lopers uit groep 7 wil uitnodigen voor zijn praktijkexamen.



Waarom zijn jullie assistent-trainer geworden en vervolgens naar de trainerscursus gegaan?

Piet vindt het leuk om training te geven, deed dit in het klein ook al op z'n werk met een paar collega's. Vooral het trainen/begeleiden van de beginnende loper heeft zijn voorkeur; hij vindt dit dankbaar werk, je ziet na een beginnerscursus echt resultaten. Hij heeft daarom ook gekozen om de trainerscursus te gaan doen, om alle vragen te kunnen beantwoorden van de beginners.

Klaas is in 1997 pas begonnen met lopen (in de groep van Lidwien destijds) en bij gebrek aan kader is hij gevraagd de interne assistent-trainerscursus te gaan doen. Hij vond het leuk om gevraagd te worden en zag het eigenlijk ook wel zitten. Het beviel hem prima en zag de trainerscursus als een logisch gevolg. Hij wil meer doen dan 'alleen' assisteren; hij zou graag schema's willen maken en een eigen groep trainen.

Nu je de trainerscursus doet, let je als loper in een groep dan op andere dingen dan vroeger?

Piet geeft aan dat als hij slechts loper in een groep is, hij ook afstand van het trainerzijn doet, hij vindt dit heerlijk; hoeft nergens op te letten.

Als Klaas als loper meegaat in zijn eigen groep, dan merkt hij dat hij toch automatisch helpt bijvoorbeeld de weg af te zetten en dergelijke. Hij kan dit niet uitschakelen. Ook heeft hij soms: 'zo zou ik dat niet doen' en uiteraard leert hij ook veel tijdens het trainen zelf.

Waar lopen jullie momenteel stage?

Klaas loopt stage bij Ilion en Haag Atletiek. Bij beide verenigingen begeleidt hij een wedstrijdgroep. Hiernaast is er bij Haag Atletiek een groep van 45/50 minuten op de 10 km die alleen voor de CPC traint. Ook hier loopt hij stage. Klaas beaamt dat het trainen bij een andere vereniging ook anders verloopt. Bijvoorbeeld de baantraining bij Ilion is een 'koud' klusje hoor! De trainer staat langs de kant en loopt niet zelf mee, met alle (koude) gevolgen van dien!

Piet loopt stage bij Ilion en het is hem helaas nog steeds niet duidelijk hoe de groepen hier verdeeld zijn. De ene keer loop je met 15 man, de andere keer met 40. Hij leert er wel veel. Hij probeert vooral te kijken hoe de groep reageert op trainingen. Ook heeft Piet een periode stage gedaan in Barneveld; hier is een beginnersgroep gestart met enkele mensen die al snel uitgroeide tot zo'n 150 man. Er wordt hier weer anders getraind. Elke loper heeft een eigen 'trainingskaart' waarop de te lopen tijden staan vermeld. Deze tijden zijn afgeleid van een Coopertest. Wel wordt een gezamenlijke warming up en cooling down gedaan. Deze trainingen vinden in het bos plaats, dus toen het Piet z'n beurt was: uiteraard regen en dus soppen in 't bos!

Wat is jullie mening als bijna trainers over loopscholing?

Klaas geeft aan dat bij Ilion en Haag Atletiek meer aandacht hiervoor is en hij vindt het jammer dat het bij de RRZ alleen blijft bij enkele trainingen in het voorjaar. Loopscholing is een wezenlijk onderdeel van het lopen en hij pleit ervoor dit in de trainingsschema's op te nemen. Indien hij volgend jaar een groep toegewezen krijgt, zal hij dit zeker gaan doen!

Piet heeft echter z'n twijfels over het nut van loopscholing zoals dat nu gegeven wordt. We doen het namelijk te weinig en hoe vertaal je dit naar de praktijk. Dit vindt hij een probleem. Daarnaast denkt hij dat loopscholing meer nut heeft voor beginnende lopers dan voor recreanten.

Op dit punt springen Lidwien en Astrid (beiden redactielid en beiden trainer) hierop in, door aan te geven dat loopscholing toch voor iedere loper, ook voor gevorderden, van groot belang is. Mogelijkheden zoals het groeps-gewijs bekijken van een video over loopscholing of tijdens trainingen gebruik te maken van de etalageruiten (!!) zou een methode zijn om het in de praktijk goed over te brengen.



In gesprek met... (vervolg)

Klaas ziet het als een uitdaging de loopscholing meer te gaan promoten. Piet geeft aan dat plezier in het lopen voorop staat en dat loopscholing meer iets is voor beginners.

Waar gaat jullie eindschrijving over?

Klaas : 'Warming up'

Piet: 'Beginners'

De redactie verzoekt deze schrijvers (in verkorte vorm) te mogen plaatsen in onze Roadie. Beiden gaan hiermee akkoord. U hoort dus nog meer van deze heren!

Wanneer is het examen en hoe gaat het dan verder?

Op 17 maart a.s. is het theorie-examen en op 7 april

het praktijkexamen. Daarna zou Klaas het liefst een eigen groep willen trainen, waarbij hij het prestatiegericht terugvindt.

Piet zou graag een beginnersgroep, samen met een andere trainer, willen begeleiden. Wat hij daarna zou willen, ligt ook aan zijn eigen conditie op dat moment.

Klaas en Piet, bedankt voor dit gesprek, willen jullie nog iets kwijt?

Klaas geeft aan dat er toch wel een behoorlijk verschil zit tussen de interne assistent-trainerscursus en de TLG-cursus. Desondanks vindt hij het heel leuk om te doen.

Deel redactie, Astrid, Betty en Lidwien



- 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

Nieuws van de RRZ-sportmassieurs

De sportverzorgings- en massagecommissie (SMC) heeft per 1 januari afscheid genomen van Soeris Sietaram en op 1 maart zal Koos Roest worden uitgezwaaid.

Koos Roest heeft al bijna een jaar geleden te kennen gegeven te zullen stoppen met zijn massage-activiteiten voor de RRZ en zijn lidmaatschap op te zeggen na ruim negen jaar lid te zijn geweest van de RRZ. De reden voor zijn vertrek is de slijtage van zijn rug waardoor hij niet meer kan hardlopen. Aangezien het hardlopen de 'core business' is van onze vereniging en Koos is geadviseerd om bijv. te gaan zwemmen, is er voor hem geen sportieve binding meer te onderkennen en zal hij ons gaan verlaten. Als collega-sportmassieurs vinden we dat jammer en zullen we zijn persoonlijkheid en vaardigheden zeker missen.

De lege plaats die Koos achterlaat zal worden ingenomen door Annemieke de Haan. Zij heeft in 1999 het diploma sportmassage behaald en meer recentelijk het EHBO-diploma. Thans volgt zij de vervolgopleidingen Manuele Lympe Drainage en Blessure Preventie. Ze is zeer gemotiveerd om bij de RRZ meer ervaring op te gaan doen en haar kennis en vaardigheden ten dienste te stellen aan de RRZ-leden. Mochten jullie meer willen weten over Annemieke moet je maar een massageafspraken met haar maken.

Soeris Sietaram heeft al per 1 januari zijn sportmassage-activiteiten voor de RRZ gestaakt. Hij is van mening dat er door de RRZ-leden veel te weinig gebruik wordt gemaakt van (de mogelijkheden tot) preventieve massage.

Op zijn vertrekreden wil ik graag wat nader in gaan. Regelmatig ontvang ik signalen van leden en trainers dat men naar de RRZ-masseur toe gaat of wordt verwezen als er een pijntje wordt ervaren of als men een blessure heeft opgelopen. Dat is een goede gang van zaken. Sportmassieurs zijn er voor opgeleid om sporters en niet-sporters te adviseren, eerste hulp bij sportongevallen toe te passen en onderzoek te doen naar het functioneren van spieren, gewrichten, e.d. Wij zijn daarin de eerste schakel voor de sporters binnen de keten van de sportgezondheidszorg. De huisarts, sportarts en andere specialisten kunnen vervolgens diagnoses stellen en behandelingen voorschrijven en uitvoeren.

Veel van de bezoeken aan de RRZ-sportmasseur zijn nu dus van repressieve aard. Met andere woorden, getracht wordt te voorkomen dat een blessure of letsel zich in negatieve zin verder kan ontwikkelen en er wordt doorverwezen naar de volgende schakel in de zorgketen.

Waar we als RRZ-sportmasseur echter veel meer kunnen betekenen voor jullie is de preparatieve en preventieve zijde van ons vakgebied. Daarbij richten we ons op het zo veel mogelijk voorkomen van blessures middels preventieve massages en andere ons ter beschikking staande vaardigheden. Het geven van preventieve massagebehandelingen zien we als

de hoofdactiviteit van een sportmasseur, al de overige activiteiten zijn ook belangrijk maar staan op het tweede plan. In dat kader kan ik me het vertrek van Soeris goed voorstellen.

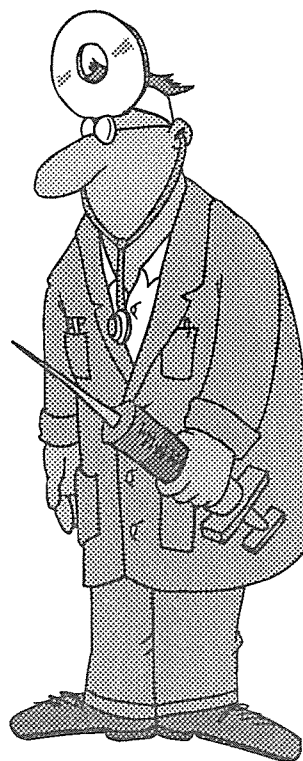
In dit nieuwe jaar hoopt de SMC bij de leden en trainers een ommezwaai te bereiken in 'het gebruik' van de RRZ-masseurs: van repressie naar preventie. Ben je snel geblesseerd, heb je te maken met structurele bewegingsproblemen, denk er dan eens over na of de bestrijding van de oorzaak wellicht naar 'voren' is te verplaatsen in het zorgtraject, naar preventie i.p.v. therapeutische behandelingen.

Vorig jaar maart is de SMC gestart met de Verjaardagskaartenactie. Ieder jaarig RRZ-lid krijgt middels z'n verjaardagskaart de mogelijkheid een gratis sportmassage te ontvangen. Deze actie willen we voorlopig laten voortduren. Het is dan ook niet verstandig je verjaardagskaart te bewaren voor het laten behandelen van blessures, ontstekingen, e.d.: sportmassieurs zijn niet gerechtigd en ook niet opgeleid voor het uitvoeren van therapeutische behandelingen.

Ook wordt ons nog wel eens gevraagd of we alleen maar de spiergroepen van de benen masseren of ook andere spiergroepen. Daarin kunnen we heel duidelijk zijn: behoudens de buikspiergroepen en de spieren in het aangezicht masseren we alle overige spiergroepen. Dus ook voor een rug-schouder massage ben je welkom.

Mede namens de collega-sportmassieurs groet en voorkom blessures!

Marcel Andeweg



Waar doe ik het voor:

Idealen

Zo af en toe overkomt het mij. Ik denk dat ik daarbij niet uniek ben. Volgens mij overkomt het iedereen namelijk wel eens, dat je zit te mijmeren over de idealen uit je jeugd. Het zal de leeftijd wel zijn (je wordt ouder, papa....).

Ik zet voor mezelf op een rij wat er terecht is gekomen van die idealen. Zo was ik bijvoorbeeld overtuigd socialist. Maar ja, dat hoort bij de jeugd, zeggen ze.

Vraagje:

Van welke Engelse politicus is de uitspraak:

'wie niet links is geweest voor zijn dertigste is nooit jong geweest, maar wie na zijn dertigste nog steeds links is, is nooit volwassen geworden'?

Schriftelijke oplossingen (met bronvermelding) uiterlijk 1 maart bij mij; onder de goede inzendingen verloot ik een fles wijn (uiteraard Oost-Europese).

Ik vond, dat alles zoveel mogelijk van iedereen samen moest zijn. Dat betekent dus: iedereen in een huurhuis, iedereen met het openbaar vervoer, enz.

Ik stem nog steeds links, maar voel me eigenlijk meer salon-socialist. En overigens heb ik wel een 'eigen' huis (daar denkt de bank trouwens heel wat genuanceerder over) en reis ik alleen met het openbaar vervoer als dat sneller of makkelijker is dan met de auto en omdat mijn baas dat betaalt en ik voor die autoriteiten zelf moet opdraaien.

Een volgend logisch onderdeel van mijn opvattingen zou een lidmaatschap van de VPRO zijn.

Nou, dus niet, want mijn vrouw vindt die omroepgids maar niks.... (ook al een reden om een ideaal de nek om te draaien); dus dan maar de VARA-gids, dat lijkt er nog een beetje op (hoewel, zoveel is er bij de VARA ook niet meer over van het socialistische gedachtegoed).

Nog zo'n logische: een abonnement op 'de Volkskrant'. Die is wel raak. Ik heb die krant gelezen totdat ze op het station 'Metro' en 'Spits' gingen uitdelen en dan moet je toch wel erg sterk in je schoenen staan om daarnaast nog steeds een abonnement (duur) op 'de Volkskrant' aan te houden. Ter compensatie lees ik nu 'de Haagsche Courant' (stuk goedkoper), maar dat is wel erg wennen hoor na 30 jaar 'de Volkskrant' (die lees ik nu wel op kantoor via Internet).

Bij die linkse levensopvatting passen natuurlijk geen sporten als golf, hockey en tennis. En wie zit er dus nu op tennis....?

Mijn zoon Paul, en hij vindt het leeeuuuk..... Weer een ideaal van papa naar zijn grootje.

De volgende dan maar: papa is overtuigd lid van Road Runners en wat gebeurt er: Annemarie (mijn

dochter) gaat op atletiek bij Ilion.....

Ach wat moet ik ook met al die idealen, je kunt er verder ook niet veel mee. Het plezier van die twee kleintjes is veel meer waard, want

Daar doe je het toch voor.....

Ed



Aandacht voor...

Een 'onmisbaar' lid van RRZ? Hij loopt bij de besten! Hij is rustig en vriendelijk! En hij is betrokken bij onze vereniging!

Over wie hebben wij het dan?

Nog nooit deden wij vergeefs een beroep op hem en zijn broer. De laatstgenoemde is vanwege een blessure niet meer in staat om voluit te lopen bij RRZ. Helaas, dus wensen wij hem veel sterkte toe!!! Misschien moet hij wel zijn lidmaatschap opzeggen, maar graag schrijven wij hem in als donateur. Hij blijft uiteraard welkom in ons clubhuis, dus tot gauw ziens dan maar!!!!

Wie is deze RRZ-er?

Hij zorgt ervoor, dat het gras en dergelijke rondom ons clubhuis wordt gemaaid. Hij verleent opslagruimte voor RRZ-materiaal. Hij zorgt voor transportmogelijkheden bij evenementen. Hierbij is altijd zijn broer betrokken! Als er 'prijsjes' nodig zijn verstrekt hij o.a. mooie planten. Onmisbaar voor onze club en onzichtbaar voor de meeste RRZ-leden.

Wie is dit RRZ-lid??

Deze Road Runner heeft een zeer bekend en 'erkend' hoveniersbedrijf! Ook in de afgelopen Kerstperiode zorgde hij voor een prachtige Kerstboom!!!

Lex van Wijk Hoveniers BV aan de Zegwaartseweg 148 in Zoetermeer.

Leden van RRZ: 'wilt u op professionele wijze uw tuin laten aanleggen, deskundig advies, planten, bomen etc. of vijverartikelen en nog veel meer op het gebied van tuin en groenvoorziening. Ga dan naar Lex van Wijk Hoveniers!!!!'

Wij van de Road Runners Zoetermeer zijn veel dank verschuldigd: dus Lex : BEDANKT!!! En niet te vergeten natuurlijk ook dank aan zijn broer: Coert!

Frank Eilbracht

Strandloop Rockanje

(halve marathon).

Op zondag 28 januari 2001 heeft een aantal RRZ'ers deelgenomen aan de halve van Rockanje. Voor de meesten was deze loop onderdeel van de training voor Rotterdam en/of de Roparun.

De omstandigheden waren nagenoeg perfect: lekker zonnetje, zeker gedurende het eerste uur, en weinig wind, een grote opkomst (rond de 1.500 deelnemers) en een prachtig, doch zwaar parkoers.



De tijden:

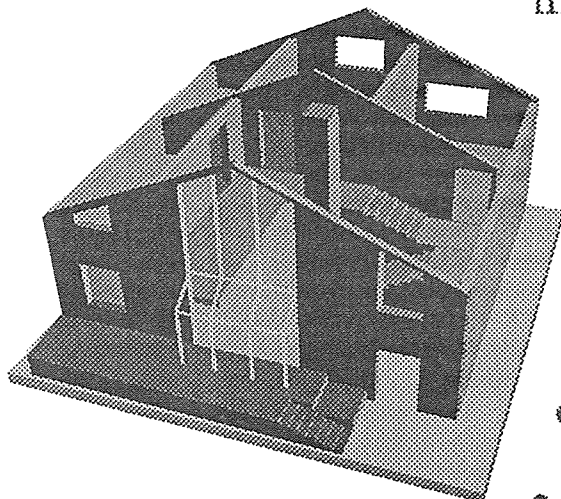
Miel Piso	1:42:15
Koos Verhoeven	1:43:40
Bart Lamers	1:44:40
(misschien te hard gezien de net afgesloten periode van blessures?)	
Kees van Seuren	1:46:21
Bert Kuiper	1:48:41
(met zijn 'vrienden' over de finish!!)	
Herman Roosenboom	1:48:41
Peter van Zijp	1:48:41
Liesbeth Edelbroek	1:49:01
(tweede dame in haar categorie. Opmerking: als voorzitter NIET in tenue van de club!!! Foei!)	
Ton van de Beek	1:49:41
Joyce Dijkhuizen	1:50:44
Ron Dijkhuizen	1:50:44
Martine Lemson	1:51:05
onder begeleiding van:	
Etienne den Toom	1:51:05
(ja wie wil dat nou niet??)	

Al met al: een leuke tocht, lekker stukje appeltaart en bierje toe: kortom fijne dag.

Peter

Op weg naar een eigen huis...

met een uniek spaarplan



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

Wij vertellen u er graag meer over.

Bel of schrijf voor informatie of een geheel vrijblijvende offerte.



Assurantiekantoor

A.F.M. Vervaart

Postbus 6138



2703 AC Zoetermeer



Telefoon 079 - 341 32 70

Uitslagen

Zevenheuvelenloop te Nijmegen, 19 november 2000

15 km

Peter Dreves	1.17.54
--------------	---------

Dobbelloop, 26 november 2000

10 km

Angela Hoevers	1.00.04
Els van Suffelen	1.00.12

Tulploop te Roelofarendsveen, 26 november 2000

10 km

Jeanine van Sleuren	1.03.41 (PR)
---------------------	--------------

21 km

Ron Dijkhuizen	1.22.38
Ad Peltenburg	1.25.25
Ben van Sommeren	1.30.31
Mike van Wichen	1.30.42
Rick Martens	1.32.02
Kees van Sleuren	1.42.23
Joyce Dijkhuizen	1.47.47

Sint Nicolaasloop te Bleiswijk, 2 december 2000

15 km

Frans van Haaster	0.54.49 (PR)
Jeroen Sebel	1.01.59 (PR)
Ron Dijkhuizen	0.57.56
Ad Peltenburg	1.00.07
Marcel den Hollander	1.00.43
Ruud van der Maaten	1.02.32
Rick Martens	1.02.40
Jan Moggré	1.03.11
Rens Veldman	1.03.17
Piet van Veen	1.04.01
Ruud van Zon	1.04.23
Frans van der Werf	1.05.14
Jolanda van der Maaten	1.14.59
Martine Lemson	1.14.59.

Tuinderij Vers Run te Brielle, 3 december 2000

10 EM (16,1 km)

Etienne den Toom	1.02.33
------------------	---------

Kerst Halve Marathon te Zoeterwoude, 17 december 2000

21 km

José de Groot	1:44:05 (PR)
Frans van Haaster	1:44:05
Frits van der Lubben	1:44:05
Etienne den Toom	1:44:05
Dick den Dulk	1.47.13
Paul van Heukelum	1.50.44
Jaap Visser	1.57.00

10,8 km

Sonja den Dulk	1.02.11
----------------	---------

23ste Linschotenloop, 23 december 2000

halve marathon

Frans van Haaster	1.19.19 (PR)
Ron Dijkhuizen	1.20.55 (PR)
Etienne den Toom	1.21.23 (PR)
Aad Vervaart	1.26.17
Jan-Peter Willemsen	1.26.32
Rick Martens	1.30.01
Ruud van Zon	1.30.07
Ab Harteveld	1.30.41 (PR)
Frits van der Lubben	1.30.10
Ellen Duijzer	1.31.12
Jan Moggré	1.32.07
Piet van Veen	1.34.00
Koos Verhoeven	1.35.17
Kees van Seuren	1.35.48
Peter van Zijp	1.42.12
Bert Kuiper	1.43.20
Joyce Dijkhuizen	1.47.44

Kerstcross te Zoeterwoude, 26 december 2000

10 km

Walter de Ceuninck	0.48.34
Theo Aanen	0.48.34

Strand en Duinenloop in De Zilk, 26 december 2000

16 km

Joyce Dijkhuizen	1.27.15
	(3 ^e dame)
Ron Dijkhuizen	1.27.15

Oliebollenloop te Schoonhoven, 31 december 2000

15,645 km

Etienne den Toom	0.58.44
Ad Peltenburg	1.01.59
Frank Kleissen	1.02.25
Frits van der Lubben	1.06.35
André Bult	1.10.45
Peter van Zijp	1.17.24

Uitslagen (vervolg)

Katerloop te Rijswijk (cross), 1 januari 2001

12,4 km

Ron Dijkhuizen	0.47.17 (3 ^e)
Joyce Dijkhuizen	1.04.40 (3 ^e dame)

Polderloop te Oud Beijerland, 6 januari 2001

10 km

Etienne den Toom	0.36.50 (PR)
Ellen Duijzer	0.43.11

Clubkampioenschappen Road Runners Zoetermeer, 6 januari 2001

kleine ronde

Jeroen Sebel	0.25.18
Peter Hoogeveen	0.26.11
Jack van de Kreeke	0.32.12
Paul Geelen	0.34.20
Marjo de Ceuninck van Capelle	0.34.21
Dianne Roosenboom-Spanjers	0.34.22
Walter de Ceuninck van Capelle	0.34.23
Richard de Jong	0.34.35
Esther de Wit-Smit	0.35.42
Wilco van Schie	0.35.44
Roeland van Dijk	0.38.02
Hans Peter Bodegom	0.39.34
Mieke Niemans	0.40.44
Eugenie Hofwijks	0.40.46
Marianne Verhoogh	0.40.56
Theun Hoff	0.41.19
Carla Jongerius	0.41.20
Nancy van Opijnen	0.41.27
Karin Leggedoor	0.41.34

grote ronde

Frans van Haaster	0.36.45
Ron Dijkhuizen.	0.37.15
Ad Peltenburg	0.39.15
Jan Peter Willemsen	0.40.46
Ruud van Zon	0.42.22
Rob van Hees	0.44.38
Ab Leeflang	0.44.39
Friso Kuiper	0.44.50
Marc Bras	0.45.03
Carlos Fokke	0.45.29
Hans Wisgerhof	0.46.06
Vincent Colje	0.46.31
Bert Leggedoor	0.46.32
Elly van der Kooy	0.46.47
Frank de Ruijter	0.47.11
Hans Tork	0.47.59
Paul van Heukelum	0.48.32
Joyce Dijkhuizen-v.Veen	0.48.33
Piet Schoonen	0.49.05
Nick Nahuijs	0.49.25
Mario Koolmees	0.51.55
Margreet Vonk-Verkerk	0.51.56
Robert van der Linden	0.51.59

Alewijn Radder	0.52.06
Henk Rietveld	0.52.16
Eric van der Wissel	0.52.35
Andre Bakker	0.52.42
Winnie Koele	0.52.54
R den Braber	0.53.03
Suzan van der Helm	0.53.06
Martin Mets	0.53.14
Jaap Visser	0.53.33
Marcel Andeweg	0.54.31
Marjo van Pomeran	0.55.10
Betty Wentink	0.55.40
Dinie Konijn	0.55.55
Ger de Graaf	0.56.33
Cor Boot	0.57.49
Fred Brand	0.58.18
Janny van Mullem	0.58.59
Bart Schippers	0.59.00
Marjolijn Slegtenhorst	0.59.01
Cees Heeroms	0.59.22
Ronald Werkman	0.59.36
Jack van der Pol	0.59.37

Meerhorstloop te Stompwijk, 7 januari 2001

21 km

Ron Dijkhuizen	1.20.22 (PR)
Marcel den Hollander	1.26.50 (PR)
Ricky Martens	1.29.45
Jeroen Sebel	1.31.11
Etienne den Toom	1.31.13
Miel Piso	1.31.15
Piet van Veen	1.31.25
Frits vd Lubben	1.36.15

10 km

Linda Roos	0.57.25
------------	---------

5 km

Nicole Dijkhuizen	0.29.28 (PR)
Joyce Dijkhuizen	0.29.28

Heldermanloop te Spijkenisse, 14 januari 2001

21 km

Kees van Seuren	1.43.09
Koos Verhoeven	1.43.09

Uitslagen (vervolg)

29° Nike Halve Marathon te Egmond aan Zee, 14 januari 2001

21 km

Ron Dijkhuizen	1.25.51
Aad Vervaart	1.29.47
Jeroen Sebel	1.32.55
Peter Hoogeveen	1.38.43
Klaas de Vries	1.40.32
Harm de Wit	1.46.56
Mike van Wichen	1.47.28
Joye Dijkhuizen	1.50.55
Jolanda van der Maaten	1.50.58
Ruud van der Maaten	1.50.58
Diederik Post	1.52.30
Nico v.d. Kooij	1.52.30
Elly v.d. Kooij	1.52.35
Peter van Zijp	1.52.52
Aad van Mil	1.56.05
Ab Leeflang	1.58.27
Janet Beijer	2.02.24
Jaap Visser	2.05.37
Cindy v.d. Hengel	2.08.05

Biesheuvelloop te Maassluis, 21 januari 2001

21 km

Frans van Haaster	1.19.43
Etienne den Toom	1.20.10

Strandloop te Rockanje, 28 januari 2001

21 km

Miel Piso	1:42:15
Koos Verhoeven	1:43:40
Bart Lamers	1:44:40
Kees van Seuren	1:46:21
Bert Kuiper	1:48:41
Herman Roosenboom	1:48:41
Peter van Zijp	1:48:41
Liesbeth Edelbroek	1:49:01
Ton van de Beek	1:49:41
Joyce Dijkhuizen	1:50:44
Ron Dijkhuizen	1:50:44
Martine Lemson	1:51:05
Etienne den Toom	1:51:05

Noord Aa Polderloop te Zoetermeer, 10 februari 2001

5 km

Willem Hogendoorn	0:21:58:00
Hans van Zonneveld	0:23:46:00
Erwin Huizinga	0:24:30:00
Nicole Dijkhuizen	0:25:50:00
Marjo de Ceuninck	0:26:49:00
Johan Kramers	0:26:58:00
Cees Heerrooms	0:27:51:00
Eugenie Hofwijks	0:28:22:00
Els van Suffelen	0:28:34:00

Bill Verschuif	0:29:32:00
Nancy van Opijnen	0:31:28:00
Jeanine van Seuren	0:31:28:00

15 km

Ruud van Zonnetje in huis	1:03:12:00
Miel Piso	1:03:12:00
Jan Peter Willemsen	1:03:12:00
Piet van Veen	1:03:37:00
Jan Moggre	1:05:23:00
Ed Helsloot	1:06:45:00
John de Knegt	1:07:27:00
Ad Peltenburg	1:08:53:00
Vincent Colje	1:09:51:00
Elly v.d. Kooy	1:10:16:00
Rob van Hees	1:10:54:00
Arie Taal	1:10:54:00
Marc Bras	1:11:21:00
Frank de Ruijter	1:11:33:00
Bert Leggedoor	1:11:40:00
Nick Nahuijs	1:12:37:00
René v.d. Spek	1:12:58:00
Joyce Dijkhuizen	1:13:38:00
Paul van Heukelum	1:13:50:00
Mario Koolmees	1:16:29:00
Robert van der Linden	1:16:36:00
Willem van Kampen	1:18:03:00
Emiel Weih	1:19:49:00
Friso Kuiper	1:20:17:00
Jaap Visser	1:20:55:00
Rina de Vos	1:20:59:00
Hans Hortensius	1:21:00:00
Ron den Braber	1:21:23:00
Hans van Tol	1:22:20:00
Cindy van den Hengel	1:24:39:00
Ron Slegterhorst	1:29:11:00
Jack van de Pol	1:29:40:00
Fred Brand	1:30:19:00
Suzan van der Helm	1:30:26:00
Ronald Damen	1:32:02:00

PS: Uitslagen kunnen uiteraard ook via e-mail doorgegeven worden (aho@eim.nl).

Wedstrijdagenda

Zaterdag 17 februari 2001

92^e Bahlmann Zegherplasloop te Alphen a/d Rijn
Organisatie: AAV 36, tel. 0172-493555
Afstand: 0,4 en 1,5 en 5 en 10-15-20-30 km
Starttijd: 13.30 en 13.35 en 13.45 en 13.50 uur
Sporthuis van Gerven Duinloop te Katwijk
Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4028059
Afstand: 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Giessenloop te Sliedrecht
Organisatie: AV Sliedrecht, tel. 0184-614170
Afstand: 1,2 en 6,5 en 20 km
Starttijd: 12.15 en 12.50 en 13.45 uur

Zondag 18 februari 2001

Delftse houtlopen te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 en 5 – 10 – 15 – 20 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

Autoschade Middellandloop te Lekkerkerk
Organisatie: AV Start, tel. 0625-352178
Afstand: 21,19 en 10 km
Starttijd: 12.00 en 12.10 uur

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

Uniekrediet trainingsloop te Dordrecht
Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6165865
Afstand: 1 – 2 – 5 – 10 – 15 – 20 – 25 km
Starttijd: 11.00 uur

Laan van Poot Prestatieloop te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 5 – 10 – 15 – 20 km
Starttijd: 11.00 uur

Heldermanloop te Spijkenisse
Organisatie: Spark, tel. 0181-637438
Afstand: 0,6 en 1,2 en 3 en 25 en 10 km
Starttijd: 11.15 en 11.25 en 11.40 en 12.00 en 12.10 uur

Zaterdag 24 februari 2001

Lions Rottemerenloop te Zevenhuizen
Organisatie: Lionsclub Zevenhuizen, tel. 0180-632020
Afstand: 5 – 10 – 21,1 km
Starttijd: 12.00 uur

Zondag 25 februari 2001

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

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

Polderloop te Hazerwoude dorp
Organisatie: Hazerwoudse boys, tel. 0172-589622
Afstand: 10,2 – 15,2 – 21,1 km en 1,5- 5 km
Starttijd: 11.15 en 11.20 uur

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

Dutchlease Brielse maasloop te Brielle
Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-483715
Afstand: 1 – 2 en 25 en 10 en 5 km
Starttijd: 11.30 en 12.30 en 12.45 en 12.50 uur

Zaterdag 3 maart 2001

18^e Heijplaatloop te Rotterdam
Organisatie: Culturele commissie Heijplaat, tel. 06-29211600
Afstand: 2 en 5 – 10 – 21 – 30 km
Starttijd: 12.00 en 13.00 uur

Halve marathon te Dordrecht
Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6165865
Afstand: 1 – 2 – 5 – 21,1 km
Starttijd: 13.00 uur

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

Zondag 4 maart 2001

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

Voorjaarsloop te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten, tel. 010-5212128
Afstand: 3 – 10 – 21,1 km
Starttijd: 11.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Bosloop te Leiden
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260
Afstand: 5 – 10 – 15 en 1 km
Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

Zaterdag 10 maart 2001

Parnassialoop te Den Haag
Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-624725
Afstand: 3 en 1,5 en 8 – 16,7 km
Starttijd: 13.00 en 13.15 en 14.00 uur

Van Buuren running circuit te Oostvoorne
Organisatie: St. Strandlopen Rockanje, tel. 0181-484352
Afstand: 3 en 8 – 21,1 km
Starttijd: 13.00 en 14.00 uur

Zondag 11 maart 2001

Kopjesloop te Delft
Organisatie: Av de Koplopers, tel. 015-2140539
Afstand: 1 en 5 – 10 – 15 – 30 km
Starttijd: 11.00 uur

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

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

Twintig van Alphen te Alphen a/d Rijn
Organisatie: St. Twintig van Alphen, tel. 0172-433006
Afstand: 0,9 – 2,2 – 4,2 en 10 en 20 km
Starttijd: 12.00 en 13.00 en 13.15 uur

Zaterdag 17 maart 2001

49^e Plassenloop te Reeuwijk
Organisatie: Sportclub Reeuwijk
Afstand: 21 – 5 – 10 en 15 km
Starttijd: 13.00 en 13.30 en 14.45 en 14.00 uur

Zondag 18 maart 2001

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

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

De Voorschotenloop te Voorschoten
Organisatie: Voorschoten 97 Atletiek, tel. 071-5615499
Afstand: 1,4 en 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 10.50 en 12.00 uur

Zaterdag 24 maart 2001

CPC internationale halve marathon te Den Haag
Organisatie: St. Promotie Den Haag, tel. 0900-3403505
Afstand: 2,25 en 5 en 10 en 21,9 km
Starttijd: 11.30 en 12.00 en 13.00 en 14.30 uur

34^e Trimloop te Sliedrecht
Organisatie: Trimclub ABC, tel. 0184-617490
Afstand: 6,5 – 10,78 – 13,4 km
Starttijd: 10.35 uur

Zondag 25 maart 2001

Prestatieloop te Vlaardingen
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 2 en 5 – 10 – 15 – 30 km
Starttijd: 11.05 en 11.00 uur

Lenterun te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-531304
Afstand: 1,5 en 3,5 – 10 – 16 km
Starttijd: 11.00 en 11.45 uur

Polderloop te Hazerswoude dorp
Organisatie: Hazerswoudse boys, tel. 0172-589622
Afstand: 10,2-15,2-21,1 en 1,5 – 5 km
Starttijd: 11.15 en 11.20 uur

De Dobbelloop te Nootdorp
Organisatie: St. Nootdorpse IJclub tel. 015-3108007
Afstand: 1,5 en 3,3-5-10-15-20-25-30 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Zaterdag 31 maart 2001

Binnenmaasloop te Mijnsheerenland
Organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091
Afstand: 1,2 en 5 en 21,1 km
Starttijd: 12.00 en 12.15 en 13.15 uur

Zondag 1 april 2001

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

Dwars door Dordtloop te Dordrecht
Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6183320
Afstand: 1 – 2 km en 5 – 10 km
Starttijd: 12.30 en 13.00 uur

Jonkerius

B A K K E R

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