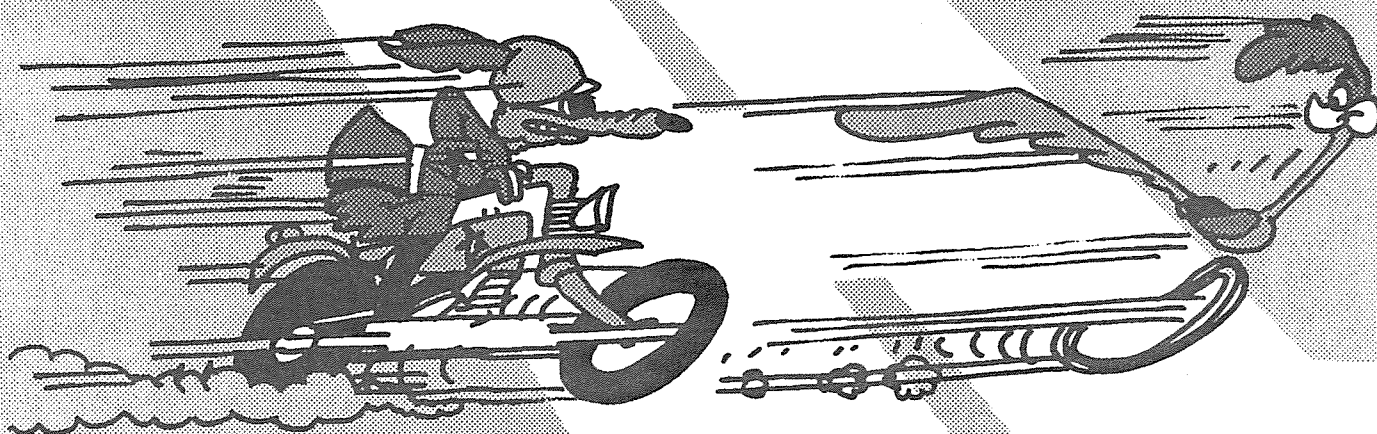


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **2**
april / mei
2001



Bruggenloop te Rotterdam
Blessurepreventie
Interview op de massagetafel

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 videocircuut

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

adidas

Reebok

asics



KARHU

adidas

Rockport

POLAR

SAUCONY

new balance NB



PRIMO

NEWLINE

en andere top-merken

Een afspraak maken is mogelijk

Inhoud

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 5 | Voorwoord | 16 | Blessurebulletin atletiek: Liesklachten |
| 6 | Vreugde en leed | 18 | Interview op de massagetafel |
| 7 | Discovery Run 2001 | 20 | Bruggenloop te Rotterdam |
| 8 | Ingezonden brief van Ton Hoeksma | 21 | Roparun 2001: Daarom doen we mee! |
| 11 | Waar doe ik het voor: | 24 | CPC: 24 maart 2001 |
| 12 | Blessurepreventie | 25 | Uitslagen |
| 15 | De 20 van Alphen
Gezocht: Kinderoppas | 27 | Wedstrijdagenda |

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken
Archiefrekken
Palleistellingen
Winkelstellingen
Intern transport materiaal

Entresols
Kunststof bakken

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
jaar

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

Roadie

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

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de 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) 343 72 79
(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 22,75 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.

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 jaar gaat snel, de tijd vliegt.

In mijn vorige voorwoord dacht ik nog terug aan mooie tochten op de zaterdagochtend door een besneeuwd landschap. Dat lijkt nu heel lang geleden, zeker na een paar bijna zomerse dagen. De plannen voor de zomervakantie worden weer volop gemaakt.

De Zoetermeerse polders blijven een prachtig natuurgebied. Des te harder is dan de confrontatie met de rode linten en de prikkeldraden bij de gebieden die afgesloten zijn vanwege de mond- en klauwzeer; het virus dat je niet ziet, maar overal voelt, zoals ik dat zo treffend een dezer dagen in de krant las. Dan word je ook in de beoefening van je sport ineens op de harde werkelijkheid gewezen. En dat geldt ook voor wedstrijden waarvoor je ontzettend lang en hard hebt getraind, en dan worden afgelast. Het is niet anders.

Laten we hopen dat het niet onze Roparunners treft die al maanden lang enthousiast met de

voorbereiding bezig zijn en al heel veel sponsors voor het goede doel hebben gestrikt. Na de geslaagde feestavond op 7 april jl zijn ze ook aanwezig op de Vrijmarkt op 5 mei a.s. Als je in de buurt bent, loop dan ook even bij hun kraam langs. Er is vast wel iets van je gading te vinden.

Gelukkig gaan er ook wedstrijden door. Zo heeft een grote groep RRZ-ers deelgenomen aan de vernieuwde (oh die tunnel!!) CPC 10 en 21 km) en - dat spreekt voor zich - hem uitgelopen. Voor een aantal was dit de eerste lange(re) afstand. Gefeliciteerd! En zo gaat traditiegetrouw ook weer een grote groep op 22 april naar Rotterdam om daar de hele marathon te lopen. Kom ze aanmoedigen.

Ik sluit af met een oproep voor de Algemene Leden Vergadering op 25 april as. De agenda en de stukken zijn ter beschikking in het clubhuis.

Liesbeth



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

*** Afhalen * Thuis bezorgen**

*** Lunch * Diner * Catering**

Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

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

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur

zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

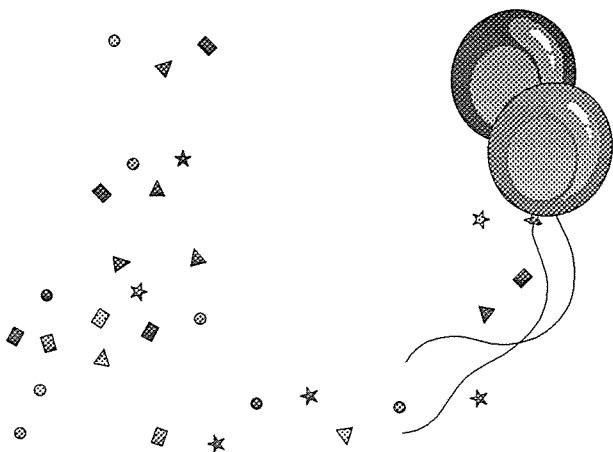
mei:

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

juni:

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

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd en gezellige RRZ-jaren!!



Geblesseerd

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

Sjef van Woensel, Thea Rolff, Pieter Bruin, Judith en Henk Rietveld, Winny Koele en Kees de Brabander. 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

DISCOVERY RUN 2001

ZATERDAG 13 OKTOBER 2001

Speciaal arrangement, prijs f 115,- inclusief:

- Hoek van Holland-Harwich vv (Stena Discovery)
(Vertrek om 07.20 uur en terug in Hoek van Holland om 23.55 uur)
- Startgeld 10 km
- Fraai T-shirt
- Prijzen in geld en natura
- Bezoek Colchester, vervoer per bus vv.
(Colchester voor een ieder zelf in te vullen ± 4 uur)

Daar de reservering beperkt is, schrijf je zo spoedig mogelijk in.

Hoe?

Via inschrijfformulier loper of via inschrijfformulier supporter (wacht niet tot na de vakantie).

Verdere info: <http://welcome.to/harwichrunners>

e-mail: joknoest@hetnet.nl

mobile: 06 53 867 167.

Frans van Leeuwen: tel: 0174 38 28 00

Namens de organisatie:

Tot ziens; Jo Knoester

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

Ingezonden brief

van Ton Hoeksma

Februari 2001: het is op een bijna zomers warm aanvoelende dag in februari dat ik de knoop heb doorgehakt om mijn loopschoenen aan de wilgentakken te hangen. Dat besluit heb ik genomen na advies van een orthopedisch chirurg waar ik voor een second opinion op bezoek was om mijn versleten heup te laten beoordelen.

Waarom stoppen.

Al sinds afgelopen zomer had ik het hardlopen op een heel laag pitje gezet, omdat ik zelf huiverig was om er mee bezig te zijn vanwege de geconstateerde slijtage aan mijn linkerheup. Dit gaat met uitstralende pijn gepaard. Slechts op een enkele uitzondering na via een rondje rond de Noord-AA, ondernomen om te kijken wat de lichamelijke reacties waren (en omdat ik het even niet kon laten), heb ik mij alleen met fitness beziggehouden.

De adviezen bij de huisarts, de fysiotherapeut en de sportarts om met de loopsport door te mogen blijven gaan waren niet eenduidig en ik had wat moeite hier mee om te gaan. 'Wel lopen, maar op een zachte ondergrond' en een ander advies 'beter een andere sport beoefenen' werden mij als aanbeveling aangereikt.

Stoppen met hardlopen doe je niet zo maar, vooral als je er aan verslaafd bent geraakt en het een onmiskenbaar deel van je leven is gaan uitmaken. De herinneringen aan de recreatiesport, de crosslopen in de regio en de middellange- en lange afstandslopen staan nog vers in het geheugen als een plezierige bezigheid en dienden als goede afleiding voor de dagelijkse beslommeringen. Het lopen door de weilanden rond Zoetermeer in een gezellige loopgroep, het overwinnen van jezelf bij een marathon zijn een onvergetelijke ervaring. En niet te vergeten de persoonlijke contacten die je in de sport opdoet. Mensen, jaren geleden ontmoet waarmee ik nu nog steeds graag over de sport praat en voor altijd vrienden en vriendinnen zullen blijven. Maar eens word je tot een keuze tot stoppen gedwongen.

Het voortdurend voelen van pijn tijdens een inspanning maakte die beslissing ook gemakkelijker en de wetenschap dat het nooit meer over zou gaan.

Iedereen heeft in zijn tijd wel eens tijdens sporten met pijntjes te maken gehad. Ik ook. Bijvoorbeeld vocht in mijn linkerknie. Je doet vervolgens een tijdje rustig aan en de klachten verdwijnen weer.

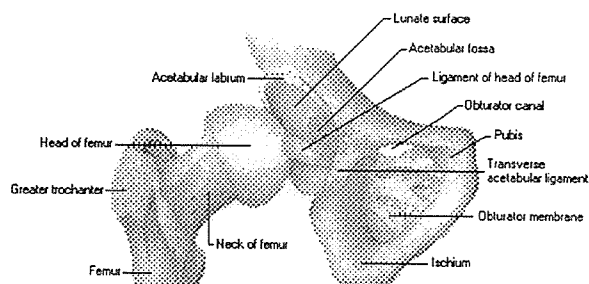
Maar bij het graven in mijn geheugen herinnerde ik mij ook het krijgen van kortdurende 'stroomstootjes' in mijn lies en linkeronderrug die wel aanwezig waren bij een wedstrijd, zoals halverwege de loop bij mijn laatste marathon van Rotterdam in 1997, maar niet zo irritant dat rust nemen overwogen werd. Op een bijna onbewuste manier ga je hier aan wennen. Echter de pijntjes werden frequenter, vooral bij

duurlopen, totdat bij het geven van een marathontraining ter voorbereiding van de marathon in 1998 ik halverwege de afstand in de buurt van IKEA Delft, ... 'Hans je weet dit nog wel'..., plotseling gekweld werd met een stekende pijn in mijn linker lies. Dom genoeg ben ik toen toch doorgegaan op een aangepaste snelheid om ons clubhuis weer te bereiken.

Na het nemen van rust zag het er in eerste instantie beter uit maar na verloop van tijd kwamen de klachten terug en deden mij besluiten naar de dokter te gaan. Na doorverwijzing voor het maken van een röntgenfoto bleek de oorzaak te liggen aan het verslijten van het kraakbeen in mijn linkerheup, artrose. Voor wie dit meemaakt is het even schrikken en slikken.

Wat betekent artrose in de praktijk.

Het heupgewricht is een kogelgewricht dat bestaat uit een heupkop aan de bovenzijde van het bovenbeen en een heupkom aan het bekken. De kop en de kom passen precies in elkaar en kunnen alle kanten op draaien. Om dit optimaal te kunnen doen zijn de oppervlakken bekleed met kraakbeen dat een glijdlaag vormt en vochtig gehouden door een soort smeervloeistof. De kop en de kom worden bijeengehouden door de omringende spieren en het kapsel. Als er wordt (hard)gelopen, dan vangt het kraakbeen de belasting op en via de glijwerking kan de beweging goed worden voortgezet.



Bij gewichtsslijtage wordt het gladde kraakbeenoppervlak aangetast door een niet te beïnvloeden verminderde smerwerking (waarom dit komt valt niet te zeggen) en raakt het kraakbeen beschadigd zodat de gewrichtvlakken niet soepel meer langs elkaar heen kunnen glijden. Het kraakbeen verdroogt en verslijt daardoor onder wrijving sneller. De bewegingen worden moeilijker en het gewricht gaat pijn doen en wordt stijver. De uitslagbewegingen met het gewricht worden beperkter. Het opstappen op een herenfiets werd mij op een bepaald moment zelfs onmogelijk. Dus een damesfiets aangeschaft. Bij de één gaat dit aftakelingsproces sneller dan bij de ander. Het traininggeven werd verplaatst van groep 2 naar de opgerichte ex. geblesseerdengroep 7 en naar de kennismakingsgroep.

Ingezonden brief (vervolg)

Lopers spraken mij aan over wat er aan de hand was omdat ik zo vreemd ging lopen. Het uitdrogende kraakbeen in mijn linkerheup bleek zo hard te slijten dat het nu zo goed als verdwenen is. De pijn die daaruit bij inspanning ontstaat straalt uit naar de rug en op andere momenten naar het bovenbeen en de knie.

Een laatste CPC-loop viel hierdoor in het water. In het begin van de 'ziekte' verdween de pijn na het begin van een loop door opbouwend smeervocht, maar is nu bij inspanning frequent aanwezig, echter op een nog dragelijke wijze via het om de paar dagen innemen van een pijnstillertje.

Deze toch beperkte pijngevoelens komen volgens de chirurg door het volkomen vast gaan zitten van het scharnier waardoor de botvlakken niet over elkaar schuiven. De beweging komt uit de heup. Fysiotherapie verergerde de pijn bij mij, omdat zoals ik nu begrijp, de beweeglijkheid tijdelijk werd vergroot en de botvlakken wel over elkaar gingen schuiven. De zenuwen raken elkaar dan met verhoogde irritatie. De chirurg adviseerde in mijn geval geen fysiotherapie aan. Het had geen enkele zin. Wat mij wel helpt zijn de spieroefeningen rond de heup en de rest van het bovenbeen om deze sterk te houden. Ook de pijn is daardoor afgenomen.

Volgens de chirurg moet ik pas overgaan tot een heupoperatie (kunstheup) als de pijn meer en meer toeneemt en meerdere pijnstillers per dag nodig zijn. Als reden dat ik toch wat te jong ben en ook aan deze operatie risico's verbonden zijn. Dus enige tijd uitstel. Ik moet zelf aangeven wanneer het nodig is. Na het opereren kan er weer een heleboel, behalve hardlopen.

Wat is mij opgedragen om de tijd dragelijk te

houden en de operatie nog uit te kunnen stellen?

Hardlopen is voor altijd van de baan, het maken van lange wandelingen moet worden beperkt en zwemmen met schoolslag afgeraden vanwege het bewust bewegen van het scharnier met negatieve gevolgen. Veel fietsen wordt aanbevolen en hier heb ik geen hekel aan. Johan Hofland tipte mij kortgeleden in AH over een fietsgroepje bij RRZ in oprichting met aangepaste snelheid. Dit lijkt mij wel wat.

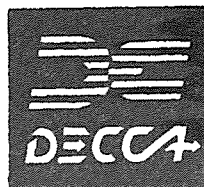
Jammer van het lopen zeg ik nog een keer. Het overkomt je en je kan er niets aan doen. Iedereen kan het krijgen, hoewel ik wel erg vroeg de kloos ben. Het probleem komt absoluut niet door het hardlopen werd mij verzekerd. Dus eenieder die dit leest, ga door met je sport als je niet de verschijnselen hebt die ik hierboven beschreef. Loop niet door met pijn, ondanks dat ik zelf op bepaalde momenten beter had moeten weten en laat er altijd door een deskundige naar kijken.

Ik heb inmiddels gemerkt dat de ontstane vrije tijd niet lang oningevuld blijft, ik verveel mij niet. Echter de sociale contacten worden wel gemist. Ik hoop daarom dat het groepje in de vereniging het fietsen als particulier initiatief van de grond laat komen en voor mij een goed alternatief kan gaan vormen om deze contacten te blijven onderhouden. Verder sta ik open voor alternatieve activiteiten. Wat het lopen betreft bedank ik iedereen voor de plezierige tijd in de vereniging, vanaf het moment dat ik enkele jaren geleden de trainingsstage voor het KNAU-diploma deed in groep 1 bij Frans en vervolgens na behalen zelf trainingen mocht geven.

Snel tot ziens in een ander verband.

Groet,
Ton Hoeksma

Pinotta **S**port
SPORTKLEDING
TREUBPLEIN 4 - 2251 CV VOORSCHOTEN
MOBILE 06-55705464



**NIET IEDERE
SUPPORTER
STAAT LANGS
DE LIJN**



Waar doe ik het voor:

PR

Misschien een rare titel voor boven een stukje. Wat bedoel ik met de letters PR? Een aantal dingen tegelijk en die zal ik proberen te verwoorden.

Ik ben van mening, dat wij als hardloopclub wat zouden kunnen en misschien zelfs moeten betekenen voor de Zoetermeerse gemeenschap. Ik vind het te gemakkelijk om alleen met onszelf en het lopen bezig te zijn. We horen als club midden in de maatschappij te staan en zouden op de een of andere manier een toegevoegde waarde moeten nastreven. Dat verschaft je als club ook wat meer aanzien.

Die toegevoegde waarde - en dat hoeft echt niet zo hoogdravend te zijn als het begrip doet vermoeden - kun je bijvoorbeeld vinden in het structureel adopteren van een bepaald goed doel. Daarbij kun je je van alles voorstellen uiteenlopend van het donateurschap van Foster Parents tot het verzorgen van het onderhoud van een monument (of zoals de organisatie van de Challenge Marathon: het Lange Landziekenhuis). Of we zouden jaarlijks een bedrag kunnen schenken aan een op dat moment te bepalen doel. De publiciteit, die je daarbij kunt krijgen kun je zien als een stukje *Public Relations* voor de vereniging, waarbij niet het krijgen van meer leden het doel is, maar het verkrijgen van meer aanzien (goodwill).

Hoe zouden we aan de financiën kunnen komen, die nodig zijn voor dit soort zaken?

Ook dat kan op allerlei manieren uiteenlopend van het ophalen van oud papier (mij niet gezien) tot het heffen van een extra toeslag op consumpties (ook liever niet wat mij betreft). Ik wil hier wel een suggestie doen:

PR betekent binnen Road Runners niet zozeer public relations (hoewel Peter Baven dat misschien wel zou willen), maar staat voornamelijk bekend als de aanduiding voor het *Persoonlijke Record*, dat je loopt bij een testloop of wedstrijd.

Mijn suggestie is om aan het behalen van een PR een prijs te hangen van f 2,50 de *Platina Riks*. Deze kan gedeponneerd worden in een speciaal daarvoor neer te zetten spaarpot in het clubhuis.

Wie heeft er een mooi groot spaarvarken over???

Ook het vieren van je verjaardag, een bijzonder trouwdag (12,5 of 25 jaar), het halen van een diploma, het krijgen van een nieuwe baan of een

baby kunnen evenzoveel *Privé Redenen* zijn om f 2,50 (of meer) te doneren. Op die manier loopt het bedrag aardig op. Een opbrengst van f 1000,- per jaar moet dan zeker haalbaar zijn. Dit is weliswaar geen groot bedrag, maar voor talloze doeleinden een waardevolle aanvulling.

Twee maal per jaar (bij het begin van de zomer en in december) wordt dit varken gelegeerd en de inhoud geschonken aan een doel, dat om beurten door een van de groepen wordt bedacht.

Tot slot

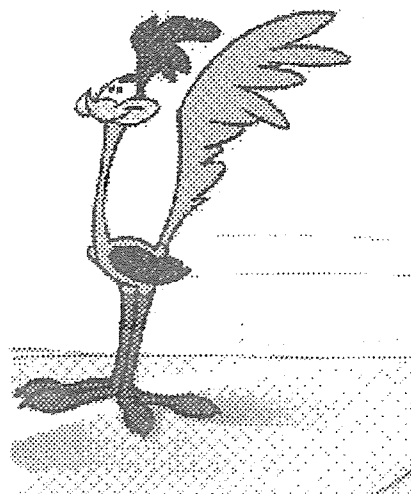
Ik weet, dat de euro eraan komt. De riks gaat dus verdwijnen. Dat betekent geenszins, dat er dan geen pr's meer gelopen, of andere feestjes gevierd mogen worden. Alleen de donatie gaat dan natuurlijk wel veranderen in bijvoorbeeld een of anderhalve euro (resp f 2,20 of f 3,30). Het doet aan het principe niets af. En voor het principe,

daar doe ik het voor.

Ed

NB1: dit stukje is geboren naar aanleiding van de brand, die de school van mijn dochter Annemarie (maar ook van Mallory, de dochter van Cindy en Frans) in de as heeft gelegd en waarbij alles verloren is gegaan. Verzekering dekt natuurlijk veel schade, maar bij lange na niet alles (denk maar eens aan de links en rechts bij elkaar gescharrelde computers, tv, video, bibliotheek, speelmaterialen, enz, enz). Toen ik met Mary (mijn vrouw) zat na te denken hoe we geld zouden kunnen verdienen voor de getroffen leerlingen, ontstond ook bovenstaand idee. Misschien kunnen we er als club wat mee.

NB2: Nadat de kopij van dit stukje was ingeleverd is het 'Ropa-spaarvarken' op de bar verschenen. Mijn idee zou dus in kunnen gaan ná de eerstvolgende Roparun.



Blessurepreventie

Op weg zonder blessures

Toen Ab Leeflang (trainer van groep 2) in 1998 de cursus Trainer Loopgroepen volgde bij de KNAU schreef hij de scriptie 'Blessurepreventie'. Hieronder volgt een samenvatting. Voor degene die geïnteresseerd is in de complete tekst: de scriptie staat in het literatuurvak in de kantine.

Wat is een sportblessure?

Een sportblessure is een beschadiging van één of meer structuren van het bewegingsapparaat, waardoor een optimale sportbeoefening niet meer mogelijk is. Veel blessures ontstaan door verkeerde trainingswijze, door onvoldoende warming up, cooling down, verkeerd schoeisel, onvoldoende herstel, door een matige conditie, geen goede beweeglijkheid van gewrichten en spieren. Lopen is meer dan alleen maar de ene voet voor de andere zetten. Lopen is rekening houden met bovenstaande zaken en luisteren naar je lichaam om te constateren dat er iets niet in orde is. Preventie is het toverwoord.

Hoe kunnen blessures ontstaan?

De acute blessure ontstaat van het ene op het andere moment of binnen enkele uren en vaak door een oorzaak van buitenaf, bijvoorbeeld vallen of verstrappen. Een chronische blessure ontstaat sluipend, vaak door overbelasting en wordt in het begin vooral genegeerd totdat men echt flink last heeft bij het lopen.

Blessurepreventie

Voorkomen is beter dan genezen, dat weten we allemaal. Maar voorkomen is ook moeilijker dan genezen. Goede voeding, de juiste schoenen, ademende kleding, dat zijn zaken die niet moeilijk te regelen zijn. Maar het trainingsschema goed uitvoeren, niet altijd te hard trainen ook als het lekker gaat, warming up en cooling down in overeenstemming te laten zijn met de training, dat zijn zaken die veel moeilijker zijn op te brengen. Het vergt van een loper veel aandacht en discipline.

Een eerste stap naar preventie zou een sportkeuring kunnen zijn. Het SMA is hierin gespecialiseerd. De uitslag geeft een goed beeld van de conditie van de loper en voldoende aanwijzingen om rekening mee te houden tijdens het lopen. Een keuring zegt iets over de hart- en longfunctie, de beweeglijkheid van de gewrichten, de stand van de voeten, de heupen, de rug, de lenigheid van de spieren en pezen. Het bepaalt uiteindelijk ook in hoeverre een loper in staat is om veel en snel te lopen of juist alleen maar lang en rustig. Als loper dien je met deze gegevens rekening te houden en je aan te passen aan de mogelijkheden van je lichaam. Negeer je deze feiten dan ontstaan er binnen de kortste keren blessures als

gevolg van verkeerde belasting.

Training en trainingsopbouw

Bij preventie is een goede conditie en een evenwichtige trainingsopbouw belangrijk, want dan is er een balans tussen inspanning en herstel. Is de balans verstoord, dan is de kans op het ontstaan van blessures groot. Als gevolg van onvoldoende rust (herstel) in verhouding tot te veel trainingsarbeid wordt er weinig vooruitgang geboekt ondanks een harde training. Het rendement van de trainingsarbeid gaat verloren. De duur van het herstel staat in relatie met de trainingsinspanning, de conditie en getraindheid van de loper en het herstelvermogen. De lengte van de herstelperiode moet niet te lang zijn, (want dan vervalt het rendement van de voorafgaande training), maar ook niet te kort, want dan wordt de volgende training uitgevoerd door een te vermoeid lichaam. De looptraining mag bovendien niet alleen maar uit zware trainingen bestaan, afwisseling in intensiteit geeft het lichaam een betere prikkel.

Warming up en cooling down

Voorafgaande aan de training dient het lichaam 'opgewarmd' te worden, als het ware klaargemaakt voor een te leveren inspanning. Spieren, hart, longen en de geest moeten een 'seintje' krijgen dat er gewerkt gaat worden. Evenzo willen zij na afloop van de training 'horen' dat er niet meer gepresteerd hoeft te worden, er mag afgebouwd worden, de rustperiode vangt aan. Zowel de warming up als de cooling down dienen met zorg en aandacht uitgevoerd te worden, anders ontstaan er dan al blessures. De soort en hoeveelheid aan oefeningen staan in overeenstemming met de soort training. Voor een rustige duurloop wordt een andere warming up gedaan dan voor een zware intervaltraining. Ook de weersomstandigheden en de persoonlijke conditie spelen een rol bij de keuze van de oefeningen. Wordt een cooling down niet goed uitgevoerd dan hopen de afvalstoffen zich op in het spierweefsel, er is geen soepele bloeddoorstroming meer en de spier gaat verhard en daardoor minder functioneren. Men voelt dan spierpijn, 'volgelopen' spieren, die bij de volgende training nog stijf aanvoelen. Het laat zich raden dat deze spier niet in staat is om de volgende inspanning goed op te vangen, met als gevolg dat er een blessure gaat ontstaan.

Blessurepreventie (vervolg)

Looptechniek

Het is bij het lopen van groot belang dat de beschikbare energie zo efficiënt mogelijk gebruikt wordt. Inefficiënt gebruik leidt tot minder resultaat. De loper raakt eerder vermoeid, de bewegingen worden onzorgvuldig en de sturing van de bewegingen wordt minder nauwkeurig, waardoor ook hierdoor een blessure kan ontstaan. Iedere loper heeft zijn eigen unieke loopstijl, die bepaald wordt door bouw, lenigheid, gespierdheid, lengte en gewicht. Een loopstijl is heel moeilijk te veranderen, maar door gerichte aanwijzingen en specifieke loopscholing kan de loper leren zo efficiënt mogelijk te lopen, waardoor de kans op blessures verkleind wordt.

De keuze van het materiaal

Het belangrijkste onderdeel van de lopers-outfit zijn toch wel de schoenen. Deze bepalen voor een groot deel of er blessures ontstaan of juist voorkomen worden. Elke loper, ongeacht het aantal loopjaren heeft goede loopschoenen nodig die voldoen aan de specifieke condities van de loper. Een goede loopschoen moet, naast een perfecte pasvorm, aan drie belangrijke voorwaarden voldoen:

- een goede schokdemping
- een goede steunfunctie
- een goede stuurfunctie.

Schokdemping is nodig om bij elke stap die gezet wordt het lichaamsgewicht op te vangen. Steunfunctie duidt op de soepelheid en stevigheid van de schoen om de schok zo goed mogelijk op te vangen. Stuurfunctie bepaalt de juiste afwikkeling van de schoen tijdens de loopbeweging.

De leefwijze van de loper

Ieder bepaalt zelf hoe hij wil leven. Dat is ook terug te zien bij de sporter. Afhankelijk van je motivatie om goed te presteren in de sport, pas je je leefwijze aan. Sowieso zijn voeding, nachtrust en lichaamsverzorging zaken die voldoende aandacht behoren te krijgen. Roken, overmatig alcoholgebruik en doping beïnvloeden wel op heel negatieve wijze de sportprestatie.

Het voorkomen van overtraining

Wanneer de verhouding tussen de belasting van het lichaam en dat wat het lichaam kan verdragen (draaglast en draagkracht) niet met elkaar in overeenstemming zijn, kan een situatie ontstaan waarbij het lichaam niet meer in staat is de verstoorte processen en de beschadigingen te herstellen. Als het aanpassingsvermogen van de spieren niet meer in staat is de verstoringen bij te benen, merkt de loper dit op als spierpijn en spierstijfheid. De spieren kunnen hun taak niet meer aan en er ontstaat vermoeidheid met als gevolg

slechtere prestaties. Wanneer men deze signalen niet serieus neemt, kan het lichaam overtraint raken, waarbij het aanpassingsvermogen faalt. Spierpijn hoeft niet erg te zijn, maar het is wel een signaal. Hoe eerder men deze signalen oppikt en de training tijdelijk aanpast, hoe kleiner de kans op overtraining.

Herstellen na blessures

Als het dan toch mis is gegaan ondanks alle voorzorgsmaatregelen, dan is het van belang om op een goede manier de training weer te hervatten. Pas als het herstel van de blessure is ingezet en de behandeling resultaat gaat geven, kan de training langzamerhand weer opgestart worden. Indien de 'oude' blessure weer pijnlijk wordt, dient de training onmiddellijk aangepast te worden, desnoods extra rust en opnieuw beginnen. Terugkomen op het oude niveau vereist tijd en geduld. Het duurt lang om spieren weer in goede conditie te krijgen, maar zodra de basisconditie is hersteld, zal snel vooruitgang geboekt worden.

Conclusie

Er is veel geschreven over hardlopen. De voordelen zijn inmiddels alom bekend, evenals de kans om geblesseerd te raken. Helaas krijgt 25% van de lopers hiermee te maken. Het merendeel van de blessures ontstaat door overbelasting. Deze zijn echter heel makkelijk te voorkomen, als men maar op de signalen let en zichzelf niet voor de gek houdt.

Preventieve maatregelen verdienen dan ook de aandacht, maatregelen zoals een sportkeuring, goed materiaal, verantwoorde trainingsopbouw, goede warming up en cooling down, loopscholing en de meest belangrijke misschien wel: luisteren naar je eigen lichaam en signalen niet negeren.

Tijdens de herstelperiode vraagt opbouw en terugkomen extra veel aandacht en geduld. Een groot aantal blessures zijn gelukkig makkelijk te voorkomen en vaak kan de training zonder veel consequenties redelijk snel worden hervat. Het is echter wel belangrijk om bij twijfel of lang aanhoudende klachten niet zelf te gaan 'dokteren' maar tijdig deskundige hulp in te schakelen, zoals de masseur van de vereniging of de huisarts of fysiotherapeut.

De scriptie

Wie de volledige tekst wil lezen, kan de scriptie van Ab Leeftang vinden in het literatuurvak in de kantine.

De redactie

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/hardlooperster 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)

De 20 van Alphen

als voorbereiding op de Roparun 2001 – Zondag 11 maart 2001

De wekker ging. Ik schoof de gordijnen open om te kijken wat voor weer het was. Het miezerde. Af en toe vielen er ook grote druppels regen. Even douchen, een boterhammetje wegwerken en ik was er klaar voor (dacht ik). Om een uur of half elf werd ik opgehaald door mijn loopmaatje van die dag, Ricky Martens. Onderweg in de auto bespraken we de tijden die we gingen lopen. Ik voorspelde geen tijd maar zei dat ik het wel ging aanzien of de vorm er was. In Alphen aangekomen moest Ricky eerst een startnummer aanschaffen voordat we ons konden gaan omkleden. Het had de hele morgen gemiezerd dus het weer was best wel nat. De temperatuur daarentegen viel erg mee. Ik besloot dus om in het kort te gaan. Korte broek en een hemd. Onderweg naar de start kwamen Ricky en ik een engels sprekende dame tegen. 'Rather cold don't you think', zei ze tegen ons. Ricky en ik keken elkaar aan. Lekker ding, dacht ik. Bij het ingaan van de startvakken kwamen we haar weer tegen. Na enkele seconden begon ze tegen ons te praten. Ze kwam helemaal uit Amerika en sprak over koetjes en kalfjes, het weer en het werk. Maar ook over de tijden die we dachten te gaan lopen. 'About 1 hour 20 or 25' zei ik. Ricky keek

mij al aan, wat een bluffer moest hij gedacht hebben. Om 13.15 uur ging het startschot. Om tussen de 1.20 en 1.25 te eindigen moest ik wel een snelle start hebben, dacht ik. Dat denk ik wel vaker en dan loopt het niet zo zoals ik het voorspeld had. Het begin verliep dan ook voortreffelijk. 3.55 min/km was mijn tijd na de eerste brug. Vanaf dat moment ging het allemaal een beetje langzamer. Brug op, brug af, door woonwijken en winkelcentra. Na minder dan 5 km werd ik alweer ingehaald door Ricky. Ik zelf vond dat ik met mijn elegante antilopenpas niet erg snel maar wel erg mooi liep. Na 10 km was ik blij dat ik nog maar de helft moest. Ik had hier nog nooit gelopen dus wist niet waar de finish was. Eindelijk was de finish daar. Na 1 uur en 27 minuten en 55 seconden kwam ik over de streep. Voor mij was Ricky al geëindigd in een tijd van 1 uur 22 minuten en 57 seconden. De Amerikaanse hebben we ook nog binnen zien komen. Ze vroeg ons wat onze tijden waren. Teleurgesteld noemde ik mijn tijd en Ricky deed dat ook. Nu vond ik haar geen lekker ding meer, ze had alleen oog voor Ricky.

Voor het goede doel van de Roparun, kijk even naar onze internetsite: www.royall.nl/ropa

Mike van Wichen
Keniaan van groep 1

Gezocht:

*Kinderoppas RRZ
voor de zaterdagochtenden
(max. 2x in de maand inzetbaar)*

Ben je tenminste 17 jaar oud

en

Vind je het leuk met kinderen om te gaan

en

Ben je bereid de kinderen bezig te houden (creatieve bezigheden, spelletjes e.d.)

en

Ben je bereid om maximaal 2x in de maand ingeroosterd te worden tijdens de trainingen op de zaterdagochtend voor maximaal 2 uur (van 09.00 tot 11.00 uur)?

Neem dan contact op met
Cindy van den Hengel, telefoon 079-3415861

Wat kunnen wij je bieden?

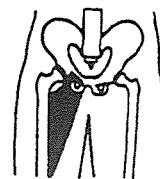
Behalve onze uiterste dankbaarheid, bieden wij je een kleine vergoeding aan.

BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

LIESKLACHTEN

Er bestaan vele soorten liesklachten. Eén van de manieren waarop liesklachten kunnen ontstaan, is als gevolg van een chronische overbelasting van één van de spieren die het been naar binnen bewegen (de zogenaamde adductoren).

De irritatie van één of meer spiervezels veroorzaakt een zeurende pijn in de liesstreek, met name bij lange afstand lopen. De pijn kan uitstralen naar de binnenkant van de dij.



OORZAKEN

Factoren die bijdragen aan deze typische lange afstand lopers-blessure zijn:

- * het niet goed uitvoeren van een warming up met rekkingsoefeningen, met name voor de spiergroep aan de binnenzijde van het bovenbeen.
- * het te snel opvoeren van het aantal trainingskilometers per week.
- * "verstappen"

Lange afstand lopers zijn extra gevoelig voor deze blessure als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is:

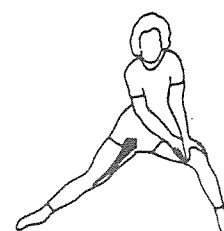
- * verkorte spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen
- * zwakke buikspieren
- * een beenlengte verschil
- * lage rugklachten

HOE TE VOORKOMEN

Naarmate iemand stijver is, is de kans op een liesblessure groter. Het is daarom van belang om de volgende richtlijnen goed op te volgen:

- * Zorg voor een goede doorbloeding door 5-10 minuten rustig inlopen en losmakende bewegingen. Draag hierbij een trainingsbroek. Massage met allerhande smeerseltjes kan slechts als aanvulling worden toegepast, maar kan nooit de normale actieve warming-up vervangen.
- * Voer de volgende **rekkingsoefeningen** uit om de spieren op lengte te brengen:
Trek in zit met de handen om de enkels de hielen zover mogelijk naar de billen. Druk zacht met de ellebogen de knieën naar beneden zonder dat het pijn doet. Buig de romp iets voorover. In de uiterste stand 20 seconden vasthouden en 2 à 3 maal herhalen. De spanning voel je aan de binnenkant van de dij.

Vanuit een spreidstand met rechte rug verplaatst je het gewicht zo ver mogelijk naar het gebogen been zonder dat het pijn doet. In de uiterste stand 20 seconden vasthouden en 2 à 3 maal herhalen. De voet van het gestrekte been wijst recht naar voren. De spanning voel je aan de binnenkant van de dij van het gestrekte been.



- * Voer deze rekoefeningen eveneens uit in de cooling down na afloop van de training. Het resultaat is dat je minder last zult hebben van spierpijn, stijfheid en vermoeidheid.
- * Voer de spierversterkende oefeningen uit voor de buikspieren en voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen.
- * Indien er sprake is van een beenlengteverschil van meer dan 1cm. kan het nuttig zijn dit gedeeltelijk te compenseren door een verhoging in de zool van de schoen. Vraag hierover advies aan een deskundige (b.v. op een Sportmedisch Adviescentrum).

WAT MOET IK DOEN WANNEER IK TOCH EEN LIESBLESSURE KRIJG?

1. Rust nemen of veel minder hardlopen (het is immers een overbelastings blessure)
2. Voer alle bovengenoemde "preventietips" uit
3. Laat de spieren van het bovenbeen masseren, om de verhoogde spanning te verminderen.
4. Wanneer deze maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar het Sportmedisch Adviescentrum (SMA). Zij kunnen zonodig naar een fysiotherapeut doorverwijzen voor behandeling.
5. Pas wanneer je volledig klachtenvrij bent bij belasting van de aangedane spiergroep en de spier goed op lengte en kracht is, kan de training weer (verder) uitgebreid worden.

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

Nadere informatie over de S.M.A.'s is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.:

Tel. 08308-21984

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Postadres

Postbus 567, 3430 AN Nieuwegein

Tel. 03402- 32420

Interview op de massagetafel

Enige tijd geleden ontstond er binnen de sportverzorgings- en massagecommissie (SMC) het idee om een Nederlandse topsporter te interviewen en met name in te gaan op het aspect sportverzorging. Vanwege zijn vele relaties in het veld heeft Marcel Andeweg een vraaggesprek gehad met Marko Koers. Hieronder zijn relaas.

Wie is Marko Koers?

Marko Koers is 28 jaar en lid van de Atletiek Vereniging Nijmegen (AVN). Hij heeft zich met name toegelegd op middellange afstanden op de baan en heeft daarbij de volgende persoonlijke records staan:

- 800 meter in 1.44.01
- 1.000 meter in 2.15.05 (nationaal record)
- 1.500 meter in 3.33.05 (nationaal record)
- de mijl in 3.57.37 (nationaal record)
- 3.000 meter in 7.46.52

Marko heeft zich enkele dagen voorafgaand aan dit vraaggesprek geplaatst voor het WK indoor (9 t/m 11 maart in Lissabon) door op zondag 18 februari in Birmingham onder de limiet van 3.40 op de 1.500 meter te lopen.

In het verleden is Marko als atleet actief geweest bij de Olympische Spelen van Barcelona, Atlanta en Sydney.

Zijn trainer is een bekende naam in de atletiekwereld: Theo Joosten. Het management voor Marko wordt uitgevoerd door Global Sports Communication waarvan Jos Hermens de meest aansprekende naam is uit het verleden.

Hoe vaak train je per week en wat voor trainingen zijn dat (tempo, interval, ondergrond, duur van de training, etc.)?

Afhankelijk van de periode waarin ik zit (wintermaanden, wedstrijdperiode, voorjaar) train ik zo ongeveer 7-8 keer in de week. Ik geloof in 'zoveel mogelijk kwaliteit met zo min mogelijk kwantiteit'. Ik loop ongeveer twee keer per week op de baan. Dan gaat het natuurlijk erg hard. In het bos doe ik daarnaast fartlek/intervaltraining en ook een heuveltraining in de week. Dan natuurlijk een of twee duurloopjes en af en toe 15 minuten loslopen in de ochtend. Ik hou erg van zachte ondergrond, vanwege blessurepreventie, je ziet mij dus niet op het asfalt.

Wordt er bij elke training ook tijd vrijgemaakt voor loopscholing, specifieke oefeningen, e.d.?

Zeker. Ik moet zo economisch mogelijk bewegen. Dus voor elke belangrijke training doe ik zo'n 15 minuten aan loopscholing. Dat kan dus oplopen tot drie keer in de week. Daarnaast doe ik elke dag 20 minuten oefeningen om de rug los en soepel te houden.



- 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

Interview op de massagetafel

Bij jouw vereniging staat ook een krachthonk waar menig fitnesscentrum jaloers op zal zijn. Maak je daar ook gebruik van?

Ik doe geen krachttraining met gewichten, alleen af en toe oefeningen met losse handhalttertjes. Voor de kracht doe ik veel sprinttraining en heuveltraining omdat dat veel specifiekere is. Dus als je mij in het krachthonk ziet, is dat alleen omdat ik op mijn matje mijn rugoefeningen aan het doen ben.

Krijg je als topsporter speciale begeleiding op het (para-)medische vlak?

Ja. Ik heb een sportarts, Peter Vergouwen, die alles op het (para-)medische vlak coördineert. Ter controle kom ik één keer in de drie maanden bij hem langs voor een consult en om bloed te prikken. Hij controleert of ik goed in mijn vel zit en of ik niet te zwaar belast word.

Bezoek je uit jezelf een sportmasseur of word je bijvoorbeeld doorverwezen door een sportarts of fysiotherapeut?

Ik probeer altijd twee keer per week gemasseerd te worden. Het is gewoon belangrijk dat het hele lichaam goed onderhouden blijft voordat het te laat is. Naast stijve spieren van een harde training losmaken heeft massage dus ook een preventieve functie voor mij. Een keer in de week word ik gemasseerd door mijn masseur en een keer in de week ga ik naar de fysiotherapeut voor het specifiekere werk. Daarnaast bezoek ik een keer in de drie weken een manuele therapeut die kijkt of mijn rug nog los zit.

Hoe voelt dat nou aan als je gemasseerd bent? Zie je het ook als een stukje ontspanning?

Heerlijk. Het is gewoon nodig voor een lichaam dat intensief bezig is. Massage leert mij ook om bewust te worden van mijn lichaam en me volledig te ontspannen. Alleen dan is de massage ook echt effectief.

Hebben de regelmatige behandelingen die je ondergaat een positieve invloed op de prestaties? Blijf je hierdoor ook meer fit en ben je minder vaak geblesseerd?

Ik denk het wel. Je houdt het hele bewegingsapparaat los en soepel waardoor je beter en efficiënter beweegt. En de kans op blessures neemt af. Blessures zitten altijd in een klein hoekje. Het kan altijd gebeuren door domme pech. Maar door middel van massage ben ik er in ieder geval mee bezig om die blessures zo lang mogelijk buiten de deur te houden.

De laatste vraag al weer. Jij bent een topsporter. Durf je sportmassage ook te adviseren aan de leden

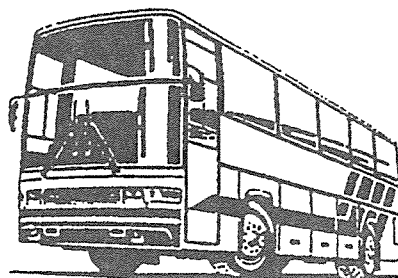
van de RRZ?

Ja, zeker. Ik denk dat iedereen er baat van zal hebben. Ook mensen die niet voluit prestatiegericht bezig zijn. Je bent in het dagelijkse leven en met het sporten continue bezig met inspanning en ontspanning. Hardlooptraining en massage zijn daarvan twee uitersten. Goed om in balans te blijven dus.

Marko, bedankt voor je medewerking aan dit interview en veel succes in Lissabon en het komende buitenbaanseizoen.

Graag gedaan en alle Road Runners ook goede prestaties toegewenst met het hardlopen.

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

Rembrandtstraat 34
2712 SH Zoetermeer
Tel. / Fax 079 - 316 83 95

Bruggenloop te Rotterdam

Op 4 maart jl. is een deel van groep 4 afgereisd naar Rotterdam. Voor een gezellige trainingsloop, zo was aangekondigd door trainer Hans Rolff. Om 9 uur verzamelen bij het clubhuis; Hans Rolff was er ook maar helaas niet in loopkleding. Hij had een vervelende blessure onder z'n voet en kon dus niet met ons mee lopen. Hij ging uiteraard wel mee als chauffeur en supporter. Hans de Gooijer (assistent bij groep 7) werd gevraagd de groep een beetje in het gareel te houden, zodat het toch het karakter van een trainingsloop zou blijven houden (met andere woorden: de rem erop!).

Een aantal van ons was al rechtstreeks naar Rotterdam gegaan en uiteindelijk startten we met ruim 12 lopers. In de drukte (zo'n 3.000 lopers deden mee) heb ik van de andere groepen Frans en Cindy van den Hengel gezien, Marjo de Ceuninck en Joyce Dijkhuizen. Op de uitslagenlijst zullen uiteraard nog meer Road Runners vermeld zijn.

Om 1 uur werd het startsein gegeven, het weer was prima: een klein beetje wind en een temperatuur van ongeveer 12 graden. Vanaf het begin had Hans er behoorlijk het tempo in, we gingen weg op 5.40 de kilometer. Het was echter moeilijk dit onderweg te meten, pas bij 5 km wisten we of we goed zaten. En we zaten dan ook goed, slechts 40 seconden te snel op de 5 km.

Het lopen met een groep in een vrij drukke wedstrijd is niet altijd makkelijk; de laatsten in de groep moeten echt af en toe een sprintje inzetten om in te kunnen halen. Uiteraard had ik daar wat moeite mee en pas vanaf zo'n 9 km was er wat ruimte om je eigen tempo te kunnen lopen, zonder steeds iedereen in te moeten halen.

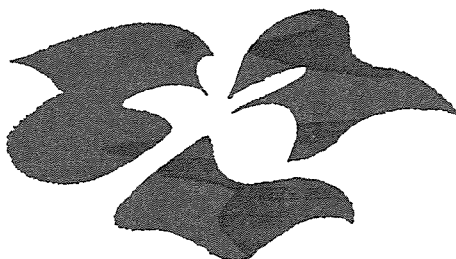
De bruggen vielen reuze mee, de Brienenoord is wat lang, maar heel bijzonder om er lopend overheen te gaan. Ook de Erasmusbrug ging prima. Hier kwamen wel wat herinneringen terug van eerdere loopjes (marathon in 1997 en die in 2000), de een wat prettiger dan de andere.

Onderweg werd niet al te veel gepraat, er werd echt serieus gelopen. Na 10 km mochten de snelleren in onze groep ervandoor en hun eigen tempo gaan lopen. Gelukkig was er bij 10 km ook wat te drinken, helaas was dit water ijskoud. Tip voor volgend jaar: lekker zelf je drinken meenemen!

Emie had wat herinneringen aan de Maasboulevard, dus toen die eindelijk in zicht kwam, kreeg ze wat marathonreminders. Inderdaad bleek ook nu de Maasboulevard behoorlijk lang te zijn. Na 1 uur en 22 minuten kwamen we over de finish. De anderen uit onze groep lagen een kleine minuut voor ons en enkelen nog wat meer. Alleen Dick hadden we op de Erasmusbrug achter ons moeten laten. Hij had 5 minuten langer nodig, maar heeft dit wel in z'n uppie gedaan!

Na afloop nog even gezellig bijgekletst en op naar Zoetermeer. We hebben een leuke dag gehad, hoewel voor Emie en mij er geen sprake was van een trainingsloop; het was gewoon een wedstrijd die we tevreden hebben uitgelopen met een voor ons heel acceptabele tijd. Hans nog bedankt voor de ondersteuning onderweg en andere Hans nog bedankt voor je aanmoedigingen.

Betty Wentink
Groep 4



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

Tel. 3415307

‘De Leyens’

Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’

Tel. 3410753

Roparun 2001: Daarom doen we mee!

Zoals al in voorgaande Roadies is aangegeven, gaan we dit jaar weer meedoen met de Roparun, de langste non-stop estafette van Rotterdam naar Parijs (520 km) waarvan de opbrengst voor het goede doel is. Dit goede doel is het verbeteren van de leefomstandigheden van kankerpatiënten en hun familie. Vorig jaar haalde ons team bijna 30.000 gulden op, dit jaar gaan we voor 45.000 gulden!!

Op 23 mei a.s. zullen we om 15.00 uur starten voor dit grootste hardloopevenement. Op 23 mei staat er dan een team klaar, voorzien van sponsorkleding, voorzien van autobussen en een touringcar, voorzien van goed onderhouden fietsen, voorzien van eten en drinken enz. enz. Al deze voorzieningen komen er natuurlijk niet zomaar. Hier is veel werk aan voorafgegaan: sponsors benaderen, uitzoeken wat we nu precies nodig hebben, vergaderen, vaststellen hoe ons sponsorbeleid eruit ziet, verdelen van de taken, o ja, en natuurlijk ook nog: trainen! Zowel de lopers als de fietsers zijn op dit moment hard aan het trainen, alle overige mensen uit het team zijn met hun eigen taken bezig. De teamcaptain, de medewerkers catering, de chauffeurs (routeverkenning e.d.), de kwartiermakers.



Deze laatste (de kwartiermakers dus) zorgen ervoor dat als het team in Parijs aankomt, men NIETS meer hoeft te doen. De koffie en stokbroden worden aangereikt, de tenten zijn opgezet en de bedjes gespreid.

De voorbereidingen en taken van de kwartiermakers zijn onder andere: zorgen dat er ook een tent is en dat alle spullen van tevoren bij hen aanwezig zijn. Ook stoelen en tafels gaan mee. Hiernaast moet er ook voor de inwendige mens gezorgd worden. Aangezien na aankomst de consumptiebehoefte toch iets wijzigt (gezien de ervaringen vorig jaar), worden de flessen wijn en bier onder gejuich ontvangen. Ook de lekkere hapjes (vette chips en pinda's enzo) vinden gretig aftrek.

Wie regelt dit nu allemaal???

Vorig jaar zijn Bert Slagter en Els Nijssen op donderdag richting Parijs gegaan en hebben ons onderweg zelfs nog even aangemoedigd. Aangekomen in Parijs zorgden Bert en Els voor ons zoals het goede 'ouders' betaamt. Het ontbrak ons echt aan niets!! Bert loopt zelf in groep 4 en Els is meer van het supporterstype wat lopen betreft.

In de voorbereiding voor de komende wedstrijd, gaven zowel Bert als Els aan weer van de partij te willen zijn. Er werd echter roet in het eten gegooit:

Els kreeg het bericht dat ze borstkanker had en op een wel zeer harde wijze werd deelname aan de RopaRun onzeker. Na de eerste behandelingen, eigenlijk al vanaf het eerste begin, gaf Els aan: ik ga toch mee, want ik word beter en in april/mei ben ik van de partij!!!

Inderdaad is Els alweer een paar keer bij onze vergaderingen geweest, zeer tot ons genoegen.

Anouk, dochter van RopaRunner Frans van der Meer, studeert voor journaliste. Els kwam met het idee, om haar ziekzijn te 'gebruiken' in de strijd om sponsors te werven. Besloten werd tot een interview met Els door Anouk, voor publicatie op onze website en wellicht in de kranten. De redactie van de Roadie heeft besloten ook dit interview op te nemen in de Roadie.

'Ik ben niet ziek. Ik heb alleen kanker'

Aan de eettafel bij Els zit ik op donderdagmiddag gezellig aan een bak koffie. Ze was precies zoals ik me had voorgesteld, gezellig en hartelijk. Els heeft kanker en dat is meestal een onderwerp waar weinig over wordt gesproken. Maar zodra ik er over begin, zit er iemand tegenover mij die een open boek is voor iedereen. Alles wat je maar wilt weten, kun je aan haar vragen. 'Op twintig september van het vorig jaar heb ik te horen gekregen dat ik een kwaadaardig gezwel had. De doktoren dachten eerst dat ik een cyste had, maar na een punctie bleek dat niet zo te zijn. Ik had borstkanker.'

Els draagt een wit mutsje. Mensen weten dat daaronder een kaal hoofd zit, maar schrikken toch al snel, als ze haar niet zo goed kennen. 'Ik krijg echt heel veel steun van mijn directe omgeving. Iedereen is geïnteresseerd en ik word veel gesteund door middel van kaartjes, bossen bloemen, etc. Daar schieten dan de tranen van in je ogen. Maar er zitten ook altijd mensen tussen, die niet weten hoe ze zich moeten gedragen tegenover mij. Toen ik op een gegeven moment op de markt liep, kwam ik een bekende tegen. Ik had toevallig mijn mutsje op. Die man maakte toen een grapje en vroeg of mijn kapsel was mislukt. Toen trok ik de muts van mijn hoofd en zei nee, ik heb kanker.'

Zo pratend aan de eettafel steekt Els een sigaretje op. 'Ik rook anderhalf pakje per dag. Maar ik ga niet, nu ik borstkanker heb, in één keer stoppen. De dokter heeft er ook niets over gezegd. Ik moest alleen iets minderen van hem, maar stoppen?, nee, daar heeft hij niets over gezegd. Ik probeer wel gezond te eten, maar ik zal niet zo snel aan een kankerdieet beginnen. Dan moet je bepaalde dingen juist wel eten en bepaalde niet.'

Voor veel mensen die te horen krijgen dat ze kanker hebben, stort hun wereld in. 'Je leeft dan in periodes. Het ene moment had ik zoiets van: ik leef, maar soms zat ik mijn begrafenisliedjes al uit te zoeken.' Els staat op een gegeven moment op van tafel en komt terug met een boek. 'Ik heb veel documentatie gehaald, omdat ik wilde weten wat er

Roparun 2001 (vervolg)

met mijn lichaam aan de hand was. Zo vond ik vergelijkingsmateriaal. Ze hebben mijn schildwachtlier eruit gehaald. Dat is je eerste lymfeklier. Ze hebben pas anderhalf jaar geleden ontdekt, dat ze op deze manier kunnen ontdekken of je uitzaaiingen hebt. Als je schildwachtlier namelijk schoon is, heb je namelijk geen uitzaaiingen. Bij mij hebben ze dat ook gedaan en gelukkig was mijn schildwachtlier schoon. Dus dat moet betekenen, dat de kanker, die ik heb, zal genezen.'

Bij ieder mens is het weer verschillend hoe diegene op een chemokuur zal reageren. 'Na mijn eerste chemokuur zat ik thuis op de bank. Er gebeurde niets en ik zat gewoon te wachten totdat ik ziek zou worden. Maar er gebeurde niets. Op een gegeven moment heb ik de kamer maar een beurt gegeven. Mensen kunnen elkaar en zichzelf al snel ziek praten. Ze worden dan uiteindelijk ook echt ziek. Dat wilde ik niet. Pas na de derde chemokuur begon ik me niet lekker te voelen. Ik kon het lichamelijk en fysiek niet meer aan. Ik wilde wel, maar ik kon het niet. Ik ben niet ziek. Ik heb alleen kanker. En ik ben geen slanke den, dus een beetje weerstand heb ik wel.'

Eén van de gevolgen van een chemokuur is, dat je haar gaat uitvallen. En voor veel mensen is dat best erg, want hun haar is vaak hun trots. 'Ik vond het niet erg hoor. Ik was juist blij, dat het uitviel.' Een beetje verbouwereerd kijk ik haar even aan en kijk vervolgens naar mijn eigen lange haar. 'Nee, echt waar, zo kon ik tenminste zien dat mijn chemokuur aansloeg.' Els pakt even haar mutsje beet en trekt hem van haar hoofd. Je kan inderdaad zien, dat het haar niet uitmaakt.

'De chemokuur zit er gelukkig op', zucht Els. 'Maar nu moet ik zeven weken lang vijf dagen per week naar Leijenburg in Den Haag. Ik moet daar worden bestraald. Dat kan niet in het Lange Landziekenhuis, omdat ze daarvoor maar een paar centra in Nederland hebben. De bestraling duurt maar een halve tot twee minuten. Dus dat betekent dat ik er langer over doe om naar Leijenburg te komen dan onder die bestraling te gaan.'

De ROPARUN (loop van Rotterdam naar Parijs) heeft als doel 'trachten leven toe te voegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven'.

Doelen ROPARUN 2001:

Roparunfonds in het Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam: Roparun Hospice in Hengelo: Zorgvernieuwingsproject voor kinderen in het Sophia Kinderziekenhuis: Sociaal fonds voor patiënten in de Daniel den Hoed Kliniek: Roparun Kleine Projecten Fonds: Roparunnerstad 2001: Ondersteuning van drie Franse ziekenhuizen en instellingen.

'Dit jaar doe ik weer mee. Ik doe met drie anderen de catering in Parijs. Dus als onze teams aankomen, moet alles voor hen klaar staan en daar zijn wij voor. Meedoen aan de ROPARUN was voor mij geen extra

stimulans voor mijn ziekte, maar ik ben wel blij met de ROPARUN. Wat ook wel zo is, is dat wij met de ROPARUN-groep echt een teamgeest hebben. Ik heb zoveel steun gehad aan mijn ROPARUNNERS en nog steeds. Echt, dat doet je goed als mens.'

Als ik wegga, staat Els in de gang al met mijn jas klaar. Ik krijg nog snel een boekje in mijn hand gedruwd. 'Hier kun je thuis even doorlezen, dan begrijp je het misschien nog wat beter.'

Anouk van der Meer

Aan enkele RopaRunners werd naar aanleiding van dit interview een vijftal vragen voorgelegd.

1. Wat is je functie in het team?

Esther de Wit-Smid:

Dit is mijn tweede RopaRun, mijn functie in het team is fietser. We zijn met 4 fietsers. Ieder team van 4 lopers wordt door twee fietsers begeleid. Een fietser leest kaart en de andere fietser blijft bij de loper. Iedere fietser fietst ongeveer 260 km.

Hans de Gooijer:

Ik doe voor de tweede keer mee met de RopaRun. Mijn functie is net als het afgelopen jaar teamleider/chauffeur van een van de twee teams. Als teamleider neem ik de ad hoc beslissingen onderweg eventueel in overleg met de teamcaptain. De taak als teamleider/chauffeur is zeer verantwoordelijk en zwaar want jij moet zorgen voor de veiligheid van het team, ook tijdens een periode van ongeveer 40 uur zonder slapen.

Tevens train ik mee met de fietsers voor het geval er op het laatste moment iemand afvalt.

Ruud van der Maaten:

In de voorbereiding ben ik lid van het coördinatiegroepje en hou mij gevraagd en ongevraagd met van alles bezig. Tijdens de RopaRun ben ik loper.

2. Waarom doe je zelf mee?

Esther:

Een combinatie van een ontzettend goed doel, sportiviteit en heel veel gezelligheid.

Hans:

Het doel van de RopaRun, geld bijeen brengen om daarmee de aan kanker leidende medemens en zijn omgeving te helpen sprak mij zeer aan en natuurlijk de grootste drijfveer Els !!!!.

Tevens de sportieve uitdaging in samenhang met ontzettend veel gezelligheid is een tweede reden om mee te doen aan dit evenement.

Ruud:

De reden dat ik meedoe is driedelig. Allereerst is de RopaRun een geweldig middel om zoveel mogelijk geld binnen te halen voor diverse projecten t.b.v.

Roparun 2001 (vervolg)

mensen met kanker en hun naaste omgeving. Dit blijkt wel uit het feit dat ons team vorig jaar bijna dertigduizend gulden heeft bijgedragen en de totale opbrengst zo'n 4,1 miljoen was.

De tweede reden is dat het een sociaal gebeuren is. Zonder teamwork kom je niet eens aan de startstreep, laat staan in Parijs. De voorbereiding vergt heel veel van de vrije tijd van ieder teamlid. Alleen met goede afspraken, veel humor en de garantie dat ieder teamlid zich naar vermogen inzet, halen wij de eindstreep. En daar wacht de beloning: een biertje, een warme douche, vertroeteling door de kwartiermakers, een barbecue tot laat in de avond, een feest tot diep in de nacht etc.

De derde reden is de sportieve uitdaging. Je loopt in anderhalf etmaal zo'n 65 kilometer in een tempo van 4 minuten per kilometer (8x2 km, p = 24 min. Seriepauze = 4 uur). Bij de start is dat geen probleem, maar het vasthouden van het tempo zonder slaap, in het donker en in heuvelachtig gebied is een echte sportieve uitdaging.

Ik moet eerlijk zeggen dat vroeger mijn voornaamste reden om ooit eens de RopaRun te doen de sportieve uitdaging was. Nu vind ik de andere twee redenen minstens zo belangrijk.

3. Wat vond je van het interview met Els?

Esther:

Het interview geeft weer hoe Els is: nuchter en heel positief. Ze praat heel makkelijk over haar ziekte. Voor haarzelf is dat prettig, maar ook voor andere mensen (en vooral voor degene die wat minder makkelijk praten) is de ingang dan snel gevonden. Uiteraard zal ze ook wel eens een dip hebben, maar ze laat denk ik, niet snel de moed zakken.

Hans:

Ik vond het een zeer mooi interview. Ik ken Els al wat langer dan vandaag maar de wijze waarop zij haar ziekte heeft bestreden is zeer indrukwekkend. Meestal vrolijk en vol humor en altijd positief denkend. Dit maakte het voor de mensen in haar omgeving zeker makkelijker om er met haar over te praten.

Ruud:

Ja, natuurlijk heb ik het interview gelezen. Ik vond het een goed verhaal, omdat Els daarin naar voren komt zoals ze is: open, eerlijk, gevoel voor humor en een voorbeeld van iemand die, ondanks een moeilijke periode in haar leven, niet alleen met zichzelf bezig is.

4. Wat heeft deze ervaring met Els voor je veranderd / betekend?

Esther:

Toen ik het nieuws hoorde dat Els borstkanker had, dacht ik, dit kan niet. De RopaRun nog maar net achter de rug, met z'n allen bezig voor dat ene doel: de kankerbestrijding, en dan krijgt iemand uit je

eigen team kanker, vreselijk! Heel snel daarna heeft Els al laten weten dat als het goed met haar zou gaan, ze weer met de RopaRun mee doet; typisch Els. En gelukkig gaat het goed, als ze er dan weer met een vergadering bij is, denk ik: gezellig dat ze er weer is.

Hans:

Ik had altijd al het motto: 'Geniet van iedere dag, want elke dag kan de laatste zijn.' Door de ziekte van Els wordt men weer even met beide benen op deze aarde teruggezet. Tevens probeer ik hierdoor nog meer geld en steun voor ons RopaRunteam te bewerkstelligen.

Een RopaRun zonder Els is niet voor te stellen. Wat moeten wij zonder onze moeder der moeder van de catering. Dat zal het team niet overleven.

Ruud:

Door de situatie met Els word je wel heel erg geconfronteerd met het feit dat kanker een ziekte is, die zich plotseling bij een bekende van je kan openbaren. De situatie rondom Els en een aantal andere gevallen in mijn directe omgeving, sterken mij wel in de gedachte dat de doelen van de Stichting RopaRun heel erg belangrijk zijn.

5. Wil je nog iets kwijt over de RopaRun?

Esther:

Wat ik het mooiste aan de RopaRun vind is, buiten het goede doel, de aankomst in Parijs. Je bent dan echt een team. Vergeten zijn alle akkefietjes en meningsverschillen van de afgelopen maanden en zelfs onderweg. We hebben het als team gehaald!

Hans:

De gehele RopaRun is een feest. Al die vergaderingen, trainingen, de feestavond, de rommelmarkt, bedelen om geld en goederen, enz. staan in het teken van de Run zelf en het zorgen voor een nog grotere opbrengst voor het goede doel. Maar als we dan uiteindelijk in Parijs zijn dan breekt het echte feest los. We hebben het weer als team gehaald. Een ieder is belangrijk: van loper, fietser tot begeleider. Niemand kan zonder die ander dus wij ook niet zonder de leden van onze vereniging. Dus steun als Road Runners dit team en het zeer goede doel. Doe het voor Els en al die anderen.

Ruud:

De RopaRun is een geweldig evenement. Ik ben er trots op dat de Road Runners Zoetermeer met een team meedoet en dat het bestuur van de RRZ ons daarin steunt. Ik zou het geweldig vinden als heel veel Road Runners (waarom eigenlijk niet allemaal?) een bijdrage van f 10,- storten op bankrekening 39.62.05.453, Rabobank Nieuwerkerk a/d IJssel t.n.v. A.J. Smits te Zoetermeer o.v.v. Roparun 2001 en op woensdag 23 mei op de Coolsingel aanwezig zijn om de sponsorloop met ons mee te lopen naar Ahoy. Een ideale gelegenheid om de sfeer te proeven!

CPC: 24 maart 2001

Na wekenlange training was het dan eindelijk zaterdag 24 maart geworden, de CPC loop. Vanuit onze trainingsgroep 4 hadden we met een paar mensen afgesproken op het Centraal Station bij perron 5 om 13.00 uur waar men gelijk vroeg of ik een stukje wilde schrijven. Hier was ook Aad aanwezig die zelf niet kon lopen maar wel voor kledinggelegenheid had gezorgd bij zijn werkgever; hij diende dus als reisgids.

Hier aangekomen, kregen we een lunchpakket en werden we naar de kleedruimte verwezen. Onze tassen konden we ook na het omkleden hier achterlaten. Alleen namen we voor na afloop wel een droog shirt of trui mee in een rugtas welke wij weer konden afgeven aan Aad.

Iedereen was vol goede moed om op dit nieuwe, omgedraaide, parcours weer een goede halve marathon te lopen. Maar ja welke kleren moet je aan doen: een korte of lange broek, trui of regenjack voor langs de kust, een of twee lagen shirts? Nadat iedereen er voor zich uit was wat er gedragen zou worden, gingen we richting start voor de gebruikelijke inloop- en plastijd en als laatste natuurlijk een goede positie aan de start.

De zon begon al aardig te schijnen zodat sommige al gauw het trainingsjack om de middel moesten vastbinden. De meesten van onze groepjes (1.50, 1.55 en 2 uur) stonden bij elkaar in het startvak. Eindelijk was het 14.30 uur en klonk het kanonsschot. Na ongeveer 2 minuten waren we al over de startstreep (gewandeld) en na een paar honderd meter kwam de 'mooie Koningstunnel' die voor nog eens een paar minuten oponthoud zou gaan zorgen, want we stonden weer vast en aan de verkeerde kant van de vangrail dus moesten we nog gaan 'klunen' ook (hopelijk is dit wel de laatste keer zo; als de tunnel aan het einde van de halve marathon zou zitten zou het geen problemen geven). Hierna kon men aardig zijn/haar tempo gaan lopen.

Op de Landscheidingsweg ging ik iets versnellen voor een kleine sanitaire stop zodat ik daarna weer gelijk aansluiting bij het groepje zou kunnen vinden. Helaas vond ik ze pas weer terug op het Lange Voorhout bij de finish. Ik verwachtte namelijk dat ze bij het 5 kilometer punt (29.15) voor mij zouden zitten en ging dus het tempo iets opschroeven om ze in te halen. De volgende 5 kilometer ging in 25 minuten zodat ik bij de 10 kilometer wel haast zeker wist dat de rest achter mij zat (streeftijd 56 min) en ben ik maar in mijn eigen tempo blijven lopen.

Op de Landscheidingsweg was het wel erg warm met de zon en geen wind. Een leuk gedeelte van het parcours kwam op de boulevard met veel toeschouwers en een lekker windje in de rug. Nadat we weer bij het Kurhaus waren aangekomen, kon het aftellen gaan beginnen. Het liep nog steeds lekker dus ik kon het tempo aardig volhouden ondanks de, niet helemaal vlakke, Nieuwe Parklaan en Koninginnegracht op weg naar de finish. Uiteindelijk kwam ik na 1.47.19 uur onder het doek door zodat ik na afloop best tevreden was over de

gelopen tijd mede gezien het feit dat het een training was voor de marathon van Rotterdam over 4 weken.

Helaas heb ik me niet aan het van tevoren afgesproken tempo gehouden (sorry jongens). Na afloop was iedereen gezond moe en toch redelijk tevreden over de prestatie. Na de warme douche en het opeten van het lunchpakket begon het laatste loopje naar de trein. Hier had de NS weer iets nieuws, want de machinist van de trein van 17.39 uur was er nog niet (blijkbaar nog niet aan de finish) dus moest iedereen in de trein van 17.45 uur alwaar bleek hoeveel makke schapen er in een hok (trein) gaan.

*Ruud
groep 4*

DE VRIES
AUTOSCHADE-& GARAGEBEDRIJF

 **VOOR ALLE MERKEN AUTO'S** 

- schade afwikkeling
- auto onderhoud • reparaties
- APK keuringen • enz.

Newtonstraat 16, Zoetermeer
(industrieterrein Zoeterhage)
Telefoon 079 - 341 31 93, Fax 079 - 342 27 27

Uitslagen

Groet uit Schoorl Run te Schoorl, 18 februari 2001

21 km

Mike van Wichen	1.36.00
Joyce Dijkhuizen	1.45.07
Ron Dijkhuizen	1.45.07

30 km

Ad Peltenburg	2.16.20
---------------	---------

Polderloop te Hazerswoude, 25 februari 2001

15,2 km

Tom Maessen	1.13.43 (pr)
Klaas de Vries	1.14.57
Arie Taal	1.15.00
Nick Raadschelders	1.15.11 (pr)
Aad van Mil	1.15.12 (pr)
Martine Lemson	1.15.17
Frans van den Hengel	1.15.18
Gert van Houwen	1.21.05
Jaap Visser	1.21.30
Martin van Baarle	1.38.58

Voorjaarsloop te Bleiswijk, 4 maart 2001

10 km

Sonja den Dulk	0.54.44
Dick den Dulk	0.54.45

Bruggenloop te Rotterdam, 4 maart 2001

15 km

Walter de Ceuninck	1.08.12
Joyce Dijkhuizen	1.12.51 (pr)
Ron Dijkhuizen	1.12.51
Marjo de Ceuninck	1.24.40

20^e Halve Marathon de Waal te Texel, 10 maart 2001

21 km

Ad Peltenburg	1.26.48
---------------	---------

Twintig van Alphen, te Alphen aan den Rijn, 11 maart 2001

20 km

Rick Martens	1.22.57
Mike van Wichen	1.27.55

10 km

Ad Peltenburg	0.39.33
---------------	---------

Bevo-Intervamloop te Gorinchem, 17 maart 2001

10 km

Etienne den Toom	0.36.23 (pr)
------------------	--------------

City-Pier-City loop te Den Haag, 24 maart 2001

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1.20.40
Frans van Haaster	1.25.05
Ricky Martens	1.28.50
Jeroen Sebel	1.29.55
Frits van der Lubben	1.29.58
Mike van Wichen	1.30.37
Piet van Veen	1.31.48
Jan Moggré	1.33.18
Ben van Sommeren	1.33.30
Ruud van Zon	1.33.41
André Bult	1.33.46
Ellen Duijzer	1.35.44
Ed Helsloot	1.38.08
Theo Aanen	1.41.07
Hans Wisgershof	1.42.01
Liesbeth Edelbroek	1.42.59
Ferry Lemmers	1.44.30
Joyce Dijkhuizen	1.45.51
Ruud Scholten	1.47.19
Bert Scholten	1.47.19
Martine Lemson	1.48.02
José de Groot	1.48.52
Elly van der Kooy	1.49.16
Martin van Sommeren	1.52.44
Bert Kuiper	1.52.49
Klaas de Vries	1.53.29
Nico van der Kooy	1.54.01
Frans van den Hengel	1.54.50
Paul van Heukelum	1.54.58
Anton Bood	1.55.07
Marjolein Dolk	1.56.10
Margreet Vonk	1.56.18
Janet Beijer	1.56.19 (pr)
Martin Mets	1.59.10
Hans van Tol	2.00.05
Eric van der Wissel	2.00.10
Betty Wentink	2.03.38
Emie Schipper	2.03.38
Hans Rolff	2.05.40
Victor Sasburg	2.08.01
Ad Radder	2.17.12

10 km

Marcel Andeweg	0.49.18
Marjo de Ceuninck	0.52.23 (pr)
Leo Brocken	0.54.18

Uitslagen (vervolg)

Rotterdam, 22 april 2001

Etienne den Toom	2.52.59 pr
Frank Kleissen	2.58.31 pr
Aad Vervaart	3.06.58
Ad Peltenburg	3.07.17
Ron Dijkhuizen	3.07.44
Marcel den Hollander	3.08.06 pr
Frans van Haaster	3.18.08
Ruud vd Maaten	3.22.43
Frits vd Lubben	3.28.15
Hans Feelders	3.29.21 pr
Ricky Martens	3.29.28
Rens Velthuisen	3.36.10
Bert Kuiper	3.39.59 pr
Ton vd Beek	3.42.45
Koos Verhoeven	3.47.33
Arie Perfors	3.55.02
Tom Overeem	3.55.45
Margreet Vonk	4.14.37
Kees van Seuren	4.21.28
Janet Beijer	4.43.22

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

Euro Control

Jachtwerf 9
2725 DN Zoetermeer
Tel. 079 - 33 11 330
Fax 079 - 33 19 898
The Netherlands
E-mail: euro.control@wxs.nl



Keulschevaart 9
3621 MX Breukelen
Tel. 0346 - 26 69 15
Fax 0346 - 26 69 31

[Http://www.ibw.nl/eurocontrol](http://www.ibw.nl/eurocontrol)

Wedstrijdagenda

Zaterdag 7 april 2001

SNS Bank Parkloop te Schoonhoven
Organisatie: Avanti, tel. 0812-384543
Afstand: 10 - 1,5 - 5 - 10 km
Starttijd: 14.00, 15.00 en 15.30 uur

Zilverenmolenloop te Leiden
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5177656
Afstand: 20 - 5 - 10 km
Starttijd: 14.00 en 12.45 uur

CAI Westland halve marathon te Naaldwijk
Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-630113
Afstand: 5 - 10 - 21,1 km
Starttijd: 13.00 en 14.00 uur

Tumo Loop te Moordrecht
Organisatie: Tumo, tel. 0182-373071
Afstand: 5 - 10 - 21 - 30 km
Starttijd: 13.00 en 14.00 uur

Zondag 8 april 2001

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

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

32^e Braassemloop te Roelofarendsveen
Organisatie: LVA Plantaris, tel. 06-20552910
Afstand: 5 - 10 - 20 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 14 april 2001

Midden Hollandloop te Bodegraven
Organisatie: St. Triathlon Bodegraven, tel. 0348-688603
Afstand: 0,6 - 1,2 - 12 - 21,1 - 3 - 6 km
Starttijd: 13.15, 13.30, 14.00 en 14.10 uur

Prestatieloop te Valkenburg
Organisatie: VV Valken 68, tel. 06-21434811
Afstand: 5,5 - 9,8 - 13 km
Starttijd: 19.00 uur

Prestatieloop te Oosterhout
Organisatie: ATV Scorpio, tel. 0162-452187
Afstand: 4,5 - 9 en 16,09 km
Starttijd: 12.30 en 14.00 uur

Zondag 15 april 2001

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

Maandag 16 april 2001 (Pasen)

37^e Driemolenloop te Aarlanderveen
Organisatie: AAV 36, tel. 0172-425009
Afstand: 0,5 en 2 en 10,5 - 15,5 en 4,5 km
Starttijd: 10.30 en 10.40 en 11.00 en 11.05 uur

Haaswijkloop te Oestgeest
Organisatie: Buurtgroep Haaswijk, tel. 071-5154762
Afstand: 5 - 10 - 15 en 2 km
Starttijd: 11.00 en 11.02 uur

Rabo Oudemaasloop te Barendrecht
Organisatie: CAV Energie, tel. 0186-571820
Afstand: 0,8 en 2 en 10 km
Starttijd: 13.00 en 13.20 en 14.00 uur

Greentex Paasloop te Pijnacker
Organisatie: IJvereniging Pijnacker, tel. 015-3694485
Afstand: 1,61 en 4,38 - 8,05 - 16,1 km
Starttijd: 10.15 en 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

Zondag 22 april 2001

Road Air Run te Hoofddorp
Organisatie: AV Haarlemmermeer, tel. 023-5629116
Afstand: 1 en 8 - 16,1 km
Starttijd: 10.30 en 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

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

Fortis marathon Rotterdam & NK marathon te Rotterdam alsmede Radio Rijnmondloop
Organisatie: tel. 010-4192121
Afstand: 42,2 km en 5 EM
Starttijd: 12.00 en 12.15 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Zondag 29 april 2001

Omloop van Noordwijkerhout
Organisatie: AV NSL, tel. 0252-374326
Afstand: 5 - 10 - 21 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

Polderloop te Hazerswoude 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

Maandag 30 april Koninginnedag 2001

55^e Havenloop te Vlaardingen
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 1,23 en 4,92 - 7, 38 km
Starttijd: 13.00 en 13.30 uur

De Ronde Van Katwijk
Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4028059
Afstand: 2 en 6 km
Starttijd: 8.45 en 9.15 uur

Oranjeloop te Sliedrecht
Organisatie: AV Sliedrecht, tel. 0184-614170
Afstand: 6 - 10 en 1,5 km
Starttijd: 10.15 en 11.15 uur

Oranjeloop te Wassenaar
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 070-5117746
Afstand: 2,5 - 5 - 7,5 - 10 km
Starttijd: 11.00 uur

D'Orangeloop te Delft
Organisatie: Loopgroep Fortuna, tel. 015-2626216
Afstand: 1,1 en 5 - 10 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

TZM loop te Moerkapelle
Organisatie: TZM Moerkapelle, tel. 079-5932719
Afstand: 5 - 10 - 15 - 21,1 km
Starttijd: 11.30 uur

Zaterdag 5 mei 2001

20^e Bevrijdingsloop te Alblasterdam
Organisatie: AV Alblasterdam, tel. 078-6914872
Afstand: 2,15 - 4,2 - 6,3 - 8,4 - 10,5 km
Starttijd: 19.00 uur

De Vijf van Heijplaat te Rotterdam
Organisatie: Culturele commissie Heijplaat, tel. 06-29211600
Afstand: 5 km
Starttijd: 17.00 uur

Zondag 6 mei 2001

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

8^e Delftse parkenloop te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548
Afstand: 21,1 km
Starttijd: 11.00 uur

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

69^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

Zaterdag 12 mei 2001

19^e Nationale Lenteloop te Papendrecht
Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150417
Afstand: 1 en 2 - 4 en 8 - 15 en 6 km
Starttijd: 12.00 en 12.15 en 14.00 en 12.15 uur

Zondag 13 mei 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

Zondag 20 mei 2001

Baantrimloop / koppelrace te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-531304
Afstand: 5 en 5 km
Starttijd: 11.00 en 12.00 uur (laatste is de koppelrace)

De Zijlloop te Leiden
Organisatie: De Zijl, tel. 071-3416707
Afstand: 5 - 10,5 - 21 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

3^e Teylingen Cross te Sassenheim
Organisatie: RKV Teylingen, tel. 0252-216591
Afstand: 1 en 4 en 8 km
Starttijd: 10.30 en 10.45 en 11.15 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Woensdag 23 mei 2001

START VAN DE ROPARUN Rotterdam naar Parijs!!

Donderdag 24 mei 2001 (hemelvaartsdag)

Golden Tenloop te Delft

Organisatie: AV de koplopers, tel. 015-2140539

Afstand: 1 en 5 - 10 en 10 km

Starttijd: 12.30 en 14.00 en 15.00 uur

Hemelvaartsdagloop te Lekkerkerk

Organisatie: AV Start, tel. 0625-352178

Afstand: 1,5 en 8,6 en 1,7 - 3,4 - 5,1 - 6,8 en 8,6 km

Starttijd: 10.30 en 11.00 en 12.00 en 12.00 uur

30^e Hanepoelloop te Rijpwetering

Organisatie: GV Gyvero, tel. 071-5018153

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

Starttijd: 10.15 en 10.50 en 11.00 uur

Heldermanloop te Spijkenisse

Organisatie: Spark, tel. 0181-637438

Afstand: 10 km

Starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 26 mei 2001

Merwedeloop te Hardinxveld-Giessendam

Organisatie: AV Sliedrecht, tel. 0184-614170

Afstand: 5 en 10 km

Starttijd: 15.45 en 16.00 uur

Zondag 27 mei 2001

Dijc Bertusloop te Delft

Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518

Afstand: 1 en 5 - 10 - 15 km

Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

De Dobbeloop 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

The Hague Royal Ten te Den Haag

Organisatie: The Hague Road Runners, tel. 070-3939485

Afstand: 1,5 en 5 en 10 km

Starttijd: 12.15 en 13.00 en 14.00 uur

Zaterdag 2 juni 2001

Luilakloop te Sliedrecht

Organisatie: Trimclub ABC, tel. 0184-617490

Afstand: 6,5 km

Starttijd: 07.00 uur

Zondag 3 juni 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

Zaterdag 9 juni 2001

Jan Knijnenburgloop te Maasdijk

Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-610031

Afstand: 5 en 1,5 en 15 km

Starttijd: 13.00 en 13.40 en 14.15 uur

De 20 van Woubrugge

Organisatie: SV F-side Woubrugge, tel. 0172-519331

Afstand: 7,25 en 11,4 en 19,75 km

Starttijd: 11.00 en 11.05 en 11.10 uur

Zondag 10 juni 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

3M Marathon te Leiden

Organisatie: Leiden Road Runners club, tel. 071-5134641

Afstand: 2,1 en 10 en 21,1 - 42,1 km

Starttijd: 9.30 en 12.00 en 12.15 uur

Zaterdag 16 juni 2001

Estafettemarathon te Papendrecht

Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150417

Afstand: 42,19 km

Starttijd: 11.00 uur

T.A. van den Bergloop te Heinenoord

Organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091

Afstand: 10 km

Starttijd: 16.15 uur

Twaalf uren estafette te Den Haag

Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3643471

Afstand:

Starttijd: 09.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Zondag 17 juni 2001

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

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

Zaterdag 23 juni 2001

Kaagloop te Warmond
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260
Afstand: 2,5 - 5 - 7,5 - 10 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 24 juni 2001

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

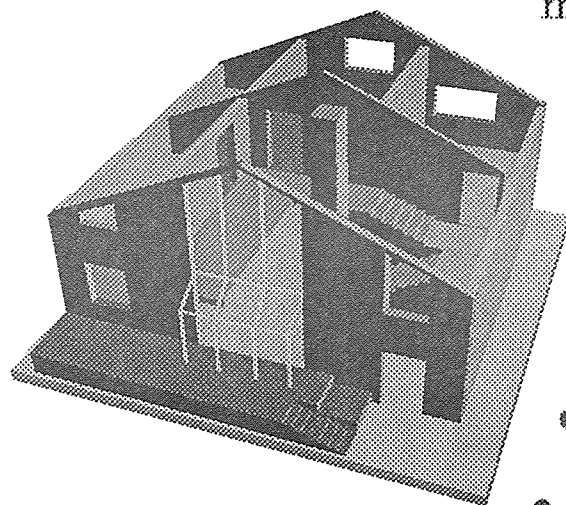
De Dobbelloop te Nootdorp
Organisatie: St. Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007
Afstand: 1,5 en 3,3 - 5 - 10 en 21,1 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 en 11.00 uur

Zaterdag 30 juni 2001

ABH Houtrun te Numansdorp
Organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091
Afstand: 1 - 2 en 5 en 10 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 en 12.00 uur

Op weg naar een eigen huis...

met een uniek spaarplan



- al vanaf f 30,- per maand
- straks eenvoudig te combineren met Spaar-Aktief Hypotheek
- fiscaal voordeel
- ingebouwde zekerheid
- aanpasbaar aan 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. Vervaat

Postbus 6138



2702 AC Zoetermeer



Telefoon 079 - 341 32 70

Paul van Heukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer