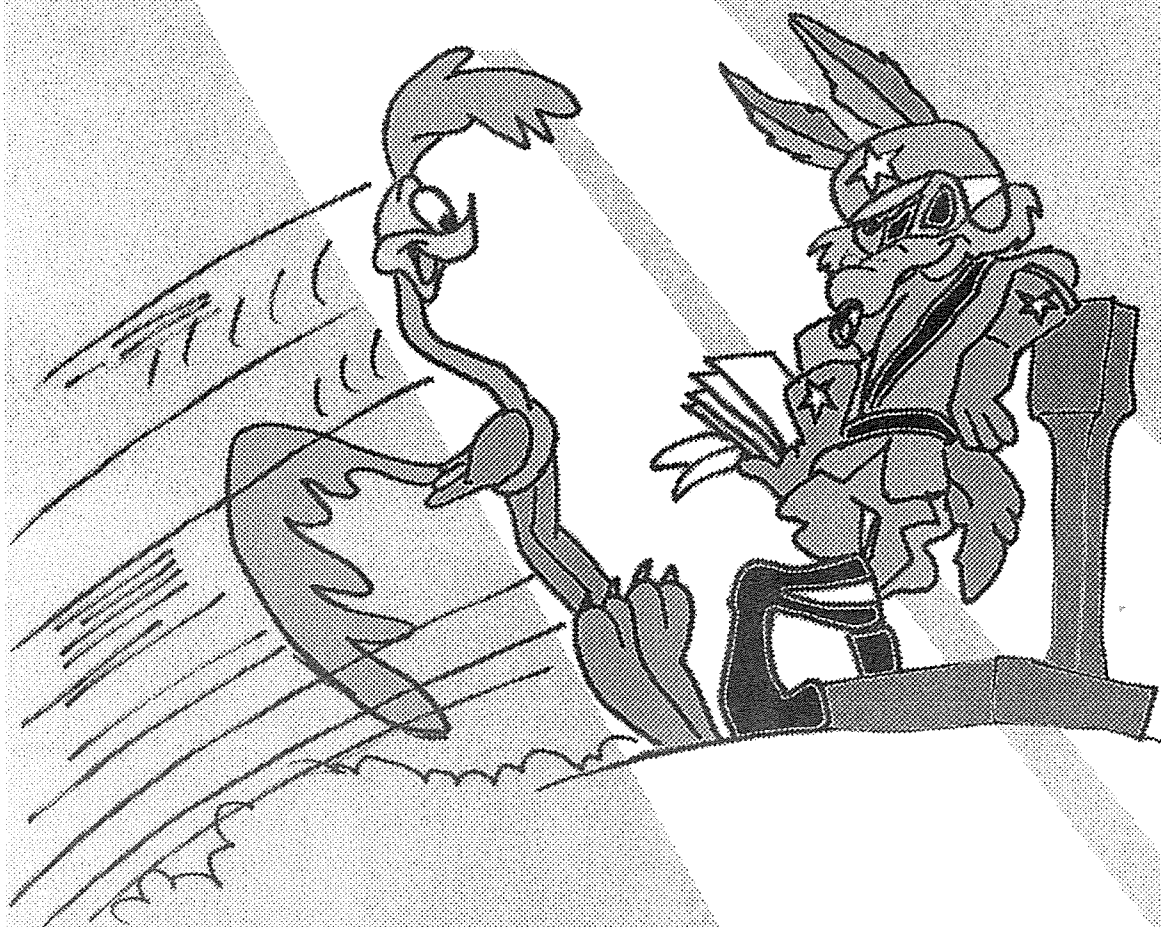


ROADIE

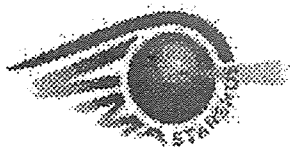
TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **3**
juni / juli
2001



Roparun 2001
Hardlopen in de zomer
Ouderen en hardlopen

Starshoe



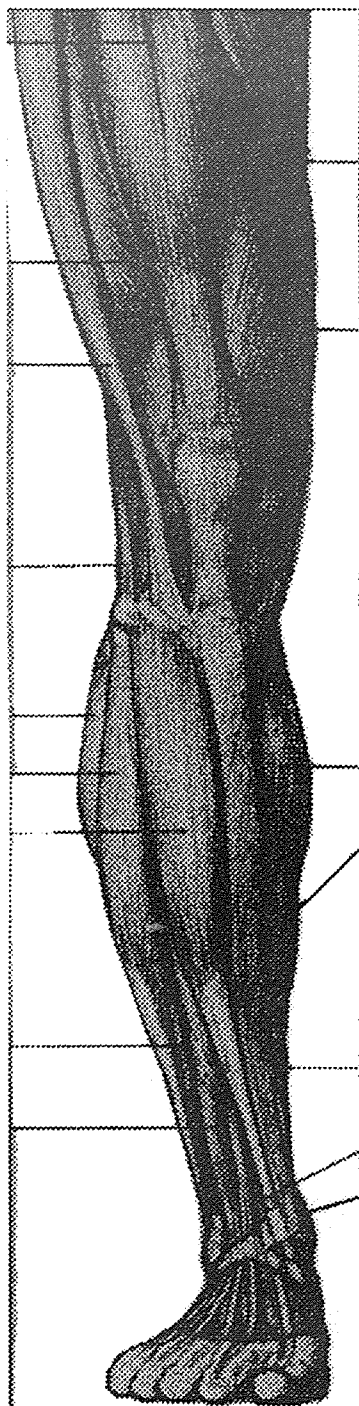
Internet: <http://www.starshoe.nl>

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

ONDO

adidas

new Balance NB

Reebok

Rockport

NIKE

PASS

POLAR

PRIMO

NEWLINE

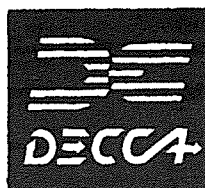
en andere top-merken

Een afspraak maken is mogelijk

Inhoud

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 5 | Voorwoord | 23 | Roparun 2001 - van Parijs naar Den Haag op de fiets |
| 6 | Vreugde en leed | 24 | Rotterdam Marathon |
| 7 | Parijs marathon 2001 | 25 | Vermelding wedstrijdzeiten;
Zoetermeer Challenge Marathon |
| 8 | Roparun 2001 - In 't kort | 26 | Bevrijdingsloop: jammer... |
| 9 | Discovery Run | 27 | Waar doe ik het voor;
Binnengekomen bericht |
| 11 | Ouderen en hardlopen | 28 | Roparun 2001 - van de oud-
teamcaptain |
| 12 | Roparun 2001 - Van de teamcaptain;
Kokosmelk als sportdrank | 29 | In gesprek met... |
| 13 | Hardlopen in de zomer | 30 | Supporter Rotterdam Marathon door
de ogen van een loper |
| 14 | 't Haasje | 31 | Luik, Bastenaken, Luik;
2e Paasdag |
| 15 | PR-pot: goed idee | 32 | Uitslagen |
| 16 | Roparun 2001 - sfeerverslag busje A
en busje B | 34 | Wedstrijdagenda |
| 19 | Ze doen het niet meer goed | | |
| 20 | Van de Sportverzorgings- en
massagecommissie | | |

Pinotta Sport
SPORTKLEDING
TREUBPLEIN 4 - 2251 CV VOORSCHOTEN
MOBILE 06-55705464



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)	
Peter van Zijp	(079) 341 06 16
(secretaris)	
Johan Hofland	(079) 316 52 82
(penningmeester)	
Aad Vervaart	(079) 331 94 33
(lid)	

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 (woensdagochtendgrp.)
- Paul van Heukelum (groep 3)
- Astrid Hof (groep 4)
- Betty Wentink (groep 4)

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

Voorwoord

Beste Roadies,

In een korte terugblik op de ALV van eind april hebben we mijns inziens een zinvolle en nuttige discussie gehad over de missie van onze vereniging en de richting waarin we de komende jaren verder willen gaan. We hebben deze discussie niet afgerond; dat kan ook niet. Vanuit het bestuur zullen we hieraan dan ook een vervolg geven en hierop na de zomer terugkomen.

Eén punt wil ik hier toch nog een keer onder jullie aandacht brengen, en wel de oproep voor de invulling van de vrijgevalen bestuursfunctie en die voor vrijwilligers voor de evenementencommissie. Geïnteresseerden kunnen bij Peter van Zijp of bij mij terecht.

De eerste vakantiegangers zullen ongetwijfeld al vertrokken zijn. Dat zal de komende tijd ook wel merkbaar worden op de trainingsavonden. Neem je loopschoenen mee in je koffer of grote vakantietas, maar laat ze vooral ook staan als je geen zin hebt ze

aan te trekken om je trainingsloopje vol te maken, zeker niet wanneer het erg warm wordt. Je kunt je ook op een andere manier weer opladen voor het nieuwe seizoen.

Want dat er de afgelopen tijd in de breedte goede prestaties zijn geleverd, blijkt volop in deze Roadie: Rotterdam marathon, Parijs marathon, Roparun en diverse wedstrijduitslagen. En niet te vergeten de beginnersgroep die binnenkort hun afrondende 5 kilometer zal voltooien.

En als dit dan niet genoeg is, staat er al weer van alles op stapel. Verderop in dit nummer staat een artikel over de eerste Zoetermeerse Challenge Marathon, de marathonafstand in drie dagen, naar het voorbeeld van Malta, waar een aantal van ons goede herinneringen aan heeft. Met kort daarna de tocht met de supersnelle hovercraft naar Harwich voor een run overzee over zes Engelse mijlen. Kortom, al genoeg om naar uit te kijken.

En voor de tussenliggende tijd wens ik iedereen alvast een fijne vakantie.

Liesbeth

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken
Archiefrekken
Palletstellingen
Winkelstellingen
Entresols
Kunststof bakken

Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
jaar

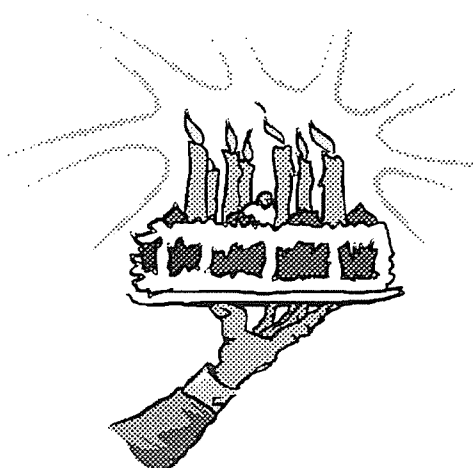
de RIJK
MAGAZIJNINRICHTING BV
Cobaltstraat 31, Zoetermeer
(gemakkelijk bereikbaar, direct langs de A 12)

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Juli:

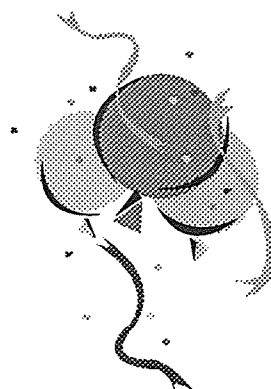
- 1 Jos Zevenberg
- 4 Ad Peltenburg
- 10 Leo Welschen
- 11 Jan Roosjen
- 11 Victor Sasburg
- 13 Johan Kramers
- 14 Winny Koelé
- 15 Tom Maessen
- 16 Robert van der Linden
- 17 Marja Zonderop
- 20 Barbara Krop
- 20 Ruud van Zon
- 21 Jaap Visser
- 22 Maja Leidelmeyer
- 22 Jan Moggre
- 26 Piet Schoonen
- 26 Herman Roosenboom
- 28 Divera Horjus
- 29 Nancy van Opijnen
- 29 F. Veul
- 30 Toos Koevoets



Augustus:

- 3 Joyce Dijkhuizen
- 3 Karin Leggedoor
- 3 R. van Rumpt
- 4 Willem Hogendoorn
- 5 Karel Slierendrecht
- 6 Roeland van Dijck
- 6 Rob Hardon
- 6 W. van Schie
- 7 Ria Wiersema
- 8 Jeannet van Santen
- 9 Esther de Wit
- 11 Leny van den Hengel
- 11 Leo Koppenol
- 11 Tjerk Meijer
- 14 Friso Kuiper
- 16 André Bakker
- 16 Liesbeth Edelbroek
- 18 Karin Kreunen
- 18 Charles Wagner

- 19 Walter de Ceuninck
- 19 Chris Hoetmer
- 20 Marjolijn Dolk
- 21 Bert Scholten
- 22 Theun Hoff
- 22 Irene Rooker
- 22 Ronald Werkman
- 23 Guido Lips
- 24 Kees de Brabander
- 26 Willem van Kampen
- 26 Mario Koolmees
- 27 Marlies van den Bijllaardt
- 28 Astrid Hol
- 29 Jasper Harteveld
- 29 C. den Hollander
- 29 Bella Wagner



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, Kees de Brabander, Ingrid de Waardt, Rein de Hond, Richard Goedhuys, Hiljo Idema, Piet Schoonen, Peter Baven, Ab Leeflang, Jan Jongeneel, Bert Hartog, José de Groot, Ton van de Beek, Thomas Speekman, Johan Hofland, Mart van Sommeren, Trudy van Woensel, Frans van den Hengel, Ton de Veen en Elly v.d. Kooij.

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

Parijs marathon 2001

Het verslag van een supporter

Eindelijk was de dag aangebroken, we mochten met het busje naar Parijs. Als bij een schoolreisje werden we uitgezwaaid door familie, alleen in reversed situatie. Bij een schoolreisje zwaait de oudere persoon uit en nu dus niet. Vertrek zou om negen uur plaatsvinden en ongeacht het feit dat we de vertrektijd aan de familie S. uit het zuiden des lands een uur vroeger hadden doorgegeven, lukte het plan niet en vond vertrek dus later plaats. De touringcar kwam uit Tukkerland, zat reeds half vol met sporters en supporters uit Friesland, Twente en Arnhem. In Zoetermeer werd dit aangevuld met Groningers, Limburgers, enkele Hollanders en een Road Runner. Alsof dit nog niet de juiste afspiegeling was van het sportieve karakter der Nederlanders, voegden in Breda twee Zeeuwen zich bij de groep.

In gezwinde pas op naar Parijs, echter de rijtijdenwet verbiedt langere ritten dan 4,5 uur, inhoudende een bezoek aan het wegrestaurant van de familie Smits in Hazeldonk. Een half uur een bakkie koffie en hup daar gingen we verder. In de bus heerste een vrolijke stemming en de zakken met drop en marsen gingen van hand tot hand. Dit alles in het kader van stapelen. Wederom na vier en een half uur een koffie-break, we zaten al in Frankrijk, maar de wet! Ik heb nog niet verteld dat de Zoetermeesters allen (?) een mooi rode jas aan hadden, geschonken door onze sponsor Mobile Phones uit Zoetermeer. Vraagt een Duitse dame op het parkeerterrein of we van het Ferrari-team waren. Neen zei onze meegereisde trainer, wij zijn van de Ilion Runners Zoetermeer (IRZ) en worden gesponsord door uw Duitse Telecom. Vond zij zonde van het geld, maar wij niet.

Zonder verdere hindernissen arriveerden wij in Parijs, haalden de startnummers op en kregen onze eerste tour door Parijs. Inmiddels in de stromende regen, als voorpret van wat nog zou volgen. Een maaltijd bij de Italiaan en op naar het hotel. De kamerindeling was goed geregeld, echtparen bij elkaar en de rest op alfabet. Tijd voor een afzakkertje aan de bar was er niet. Vroeg naar bed en de volgende dag weer vroeg op. De start was namelijk al om 09.00 uur. Ons hotel lag ver buiten het centrum van Parijs, eerst nog een uitgebreid ontbijt in het hotel. Dit hield in om 07.30 uur vertrek. Een zenuwachtige sfeer in de touringcar, maar dat hoort immers bij de loper. De bus vond een mooi plekje vlak bij de start en zou daar de gehele dag op ons blijven wachten.

Lopers naar hun startvak en de 7 meegereisde supporters 250 meter verderop. Wij supporters waren schitterend uitgedost in rood en oranje, inclusief oranje hoed, ratel en fluitje. Wat kunnen zeven volwassenen een herrie maken. De lopers gingen volgens het routekaartje in rechte lijnen van kilometer naar kilometer. Niet de supporter, deze ging metro in metro uit, café in café uit, metro in

metro uit. En desondanks hebben wij onze aanmoedigingen over laten komen. Niet alleen bij de onzen maar ook bij de hunnen. En dat terwijl ook Pluvius een deuntje mee floot.

Tot slot hebben wij onze lopers vanaf een fantastische locatie over de finish kunnen schreeuwen. Wij zaten eretribune, terwijl wij als echte Hollanders daar niet voor betaald hadden. Om 15.00 uur vertrok de bus richting hotel, voor een welverdiende warme douche. Voor ons gezamenlijk driegangendiner ging het weer met de bus naar het centrum. Voor enkelen onder ons werd het vanwege de rijtijdenwet een tweegangendiner. Maar dat wijt ik eerder aan de spraakwaterval van hen. Mijn moeder zei altijd breien en praten kan tegelijkertijd. Hieruit blijkt dus dat niet alleen de vereniging maar ook de moeder niet gelijk zijn.

Maandag werd besteed aan site-seeing Paris. Helaas in de stromende regen. Dit helaas geldt niet voor allen. De openbare toiletten in Parijs blijken nl. ook een bezoek waard. Moe maar voldaan werd om 14.00 uur de terugreis aangevangen. De stilte in de bus was opmerkelijk, hoewel sommigen dat met sterke verhalen over de marathon en over fietstochten probeerden te doorbreken. Met nog één tussenstop vanwege de rijtijdenwet, de komst van de Euro en de Belgische frieten arriveerden wij om negen uur in Zoetermeer. Om de ophalers te verrassen wilden we bij de ramen wegduiken, echter kinderen blijken toch leniger dan de oudjes. Al met al een zeer geslaagd weekend, met een volgens de lopers zware marathon. Zeker voor herhaling vatbaar, maar dan voor de broodnodige variatie naar een andere grote Europese marathon.

Berlijn here we come met onze Ferrari jasjes.

Ad Smits

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

Roparun 2001

In het kort

Op 23 mei jl. was het weer zover: de 10de Roparun ging van start. Net zoals vorig jaar was het ook nu weer prachtig weer. Om 09.30 uur werd er door het Road Runners Zoetermeer team 131 verzameld bij het clubhuis.

Na ongeveer een uur vertrokken de twee brandweerbusjes, met de lopers, de fietsers en een van de masseurs richting Rotterdam voor de promotieloop vanaf de Coolsingel. Ook dit jaar was Overbeek bereid een deel van de kosten voor de touringcar op zich te nemen. Gelukkig was ook dit jaar chauffeur André van de partij. Samen met medechauffeur Hans (die heel veel video/foto's maakte) zorgden zij voor de veiligheid onderweg en verzetten veel werk in de vorm van opbouwen en afbreken van de spullen op de wisselplaatsen. Voor de dames van de catering waren zij 'goud waard'.

Nadat de grote touringcar ingeladen was en de etenswaren en het drinken op de juiste manier over de verschillende koelboxen en kratten was verdeeld, vertrokken de teamcaptain, de dames van de catering en een van de masseurs richting Halsteren. Hier zou de eerste keer gewisseld worden.

Begin mei werd door de chauffeurs/kaartlezers de route voor het grootste deel al verkend. Er werden mooie, rustige, wisselplaatsen uitgezocht.

In Halsteren stonden wij twee straten bij het

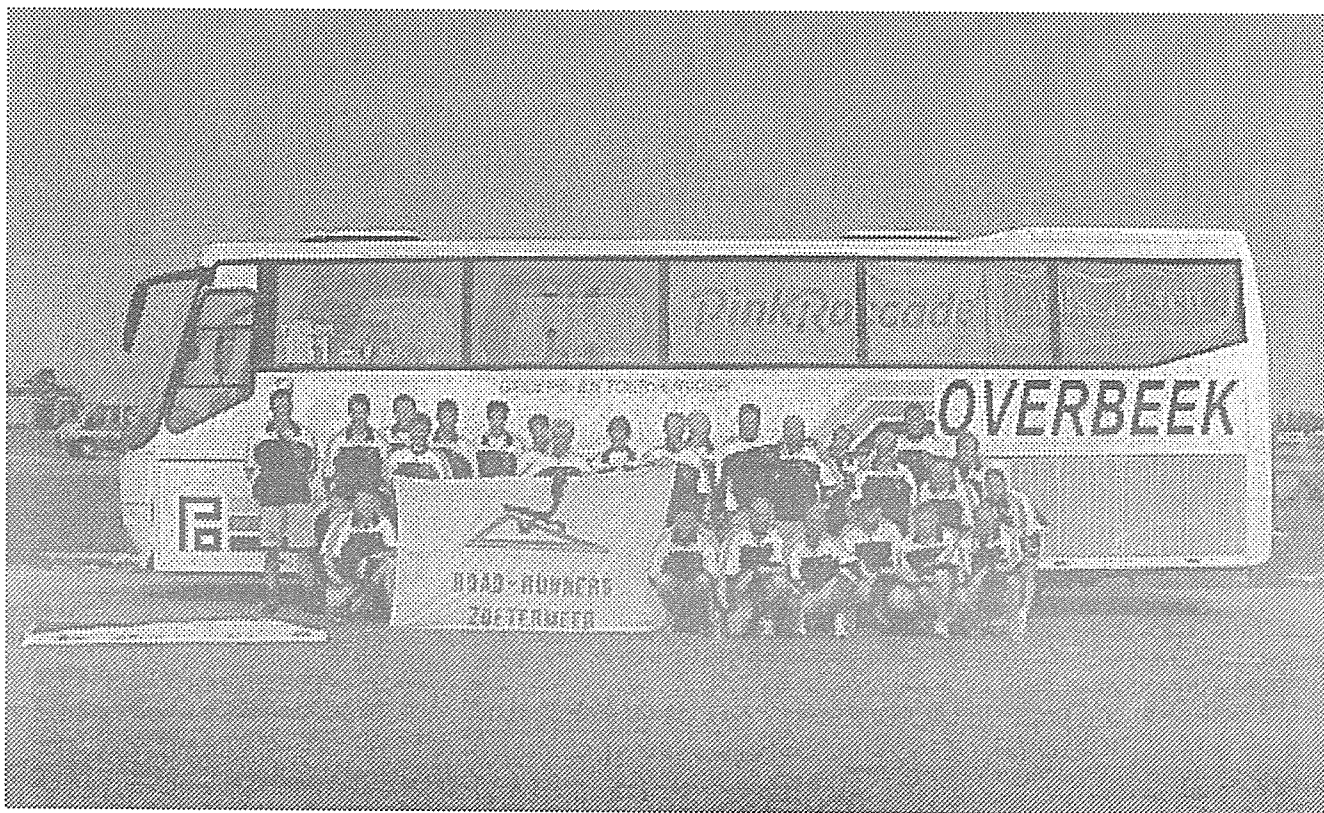
woonhuis van de ouders van Betty vandaan. Op dit wisselpunt moest ook voor de eerste keer gekookt worden voor 26 personen. Gekozen werd voor roerbakrijst met verse groenten. De ouders van Betty wilden ook heel graag helpen en boden hun keuken aan waar wij zouden mogen koken. Dit aanbod namen wij met beiden handen aan, want op een gasfornuis is het beter koken dan op een driepits gasbrandertje.

Binnen een uur stonden er 2 grote, dampende, pannen met rijst en groenten klaar. Precies op tijd om team A van voedsel te voorzien.

De moeder van Betty had voor ons een héle grote appeltaart gebakken, die de dames en heren zich goed lieten smaken.

De teamcaptain Jan Willem had alles onder controle. Hij was voorzien van een 'inkomende' en een 'uitgaande' telefoon, had een tas vol draaiboeken, een zeer klein fototoestel, en allerlei Roparunartikelen (fluitjes, buttons enzo).

Vervolgens ging de run richting België. Het Road Runners team passeerden met een snelheid van boven de 15 kilometer per uur, rond middernacht Antwerpen. Door de prima nachtelijke omstandigheden werd reeds donderdagochtend om 08.00 uur de Franse grens bereikt. Onder zomerse temperaturen, door het heuvelachtige Franse land, wist het team haar snelheid in de tweede helft van de wedstrijd goed vast te houden.



Roparun 2001 (vervolg)

In een hevige strijd om de plekken 12 t/m 16 is het Road Runners team om 1.22 uur in de vroege vrijdagochtend gefinished in Parijs.

De Road Runners zijn in een veld van 150 deelnemende teams als veertiende geëindigd in een zeer snelle tijd van 34 uur 22 minuten en 52 seconden. Deze prestatie van de acht lopers was alleen mogelijk met de ondersteuning van de 18 overige teamleden, waaronder fietsers, chauffeurs, kaartlezers, masseurs, teamcaptain en catering.

Bij de aankomst in Parijs stonden de tenten weer op een mooie plek. De bedden waren opgemaakt en de koffie was klaar. Bert, Els, Peggy en Peter hadden er veel werk van gemaakt om het ons zo gemakkelijk mogelijk te maken.

Omdat team 131 dit jaar zoveel sneller was dan vorig jaar was er ruim de tijd om Parijs te verkennen. Met de touringcar vertrokken zo'n 18 personen op vrijdagmiddag richting Parijs. Eigenlijk waren het 19 personen, maar Aad Zoutenbier kwam, nadat de bus al was vertrokken, ineens uit het niets opduiken. Hij had bij de burens staan kletsen en niemand had hem gemist. Direct werd door Ruud de telefoon ter hand genomen om aan de teamcaptain te melden dat er nu een 'huilende' Aad achtergebleven was bij de tent. Gelukkig is hij goed opgevangen door de achterblijvers zodat hij daar geen trauma aan overgehouden heeft.

De ene helft wilde cultuur 'snuiven' de andere helft had meer interesse in een terrasje 'pikken' (nb: 680 ff voor 8 liter bier!!!).

's Avonds was er in de grote feesttent op het Roparun-terrein een spetterend feest dat druk bezocht werd.

Zaterdag werden de tenten uitgeruimd en weer opgevouwen. De touringcar werd ingeladen en om 11.30 uur vertrok het team richting Zoetermeer. Ad, Leen en Frans werden achtergelaten op het Roparun-terrein. Ad Smits zou op zondag de terugreis per fiets aanvangen. Leen en Frans fungeerden als chauffeur/kaartlezer. Zij arriveerden maandag om 13.30 uur in Den Haag en werden onder luid applaus en bloemen ingehaald door een aantal Road Runners.

Naast de sportieve prestatie heeft het team een bedrag van ruim fl 50.000,- aan de stichting RoPaRun kunnen overmaken ten bate van kankerpatiënten. Deze bedragen zijn bij elkaar gebracht door het organiseren van een feestavond, fancy fair, lotenverkoop en de bijdragen van diverse sponsors waaronder vele Zoetermeerse bedrijven en winkeliers.

Astrid en Betty

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), liggen op de leestafel of zijn bij Aad Vervaart verkrijgbaar.

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

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)

Ouderen en hardlopen

Steeds meer mensen gaan op oudere leeftijd nog beginnen aan een sport, blijven langer hun sport beoefenen of gaan een andere sport bedrijven zoals hardlopen. De belangrijkste redenen zijn plezier hebben in sporten en werken aan je gezondheid. Het is ook bekend dat sporten de kans op hartklachten doet afnemen.

Niemand ontkomt eraan dat hij/zij ouder wordt. Het ouder worden gebeurt echter bij iedereen op een andere manier en in een ander tempo. Het verouderingsproces heeft in ieder geval invloed op de voor sporten zo belangrijke functies als hart en longen. Van lieverlee kan men minder veel en minder intensief hardlopen, maar men kan nog steeds blijven lopen, alleen op een lager niveau.

In dit artikel kijken we eens naar de gevolgen van het ouder worden in relatie tot het hardlopen.

Hart en longen

Naarmate men ouder wordt loopt de maximale hartfrequentie en het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen geleidelijk terug. Door goede training kan men nog lang het oude niveau handhaven, echter op een gegeven moment breekt er een tijd aan dat het allemaal nog wel gaat alleen wat rustiger en minder intensief. Vaak past men dan ook zijn doelen aan. Er kunnen in korte tijd ook plotselinge veranderingen optreden aan hart en longen, die heel snel de prestaties belemmeren, bijv. hoge bloeddruk of hartklachten met dichtslibbende aderen, waardoor het hart te weinig zuurstof krijgt. De kans op een hartaanval is dan heel groot. Een sporter die tijdens het hardlopen overlijdt aan een hartaanval zou dit ook overkomen zijn als hij niet aan het hardlopen was. Dat sporten de kans op een hartaanval verkleint, is inmiddels wel bewezen. Waarschijnlijk dat daarom ook veel mensen op oudere leeftijd zo lang mogelijk blijven sporten.

Gewrichten

Door het verouderingsproces gaat ook de kwaliteit van het kraakbeen achteruit. Gewrichtsslijtage neemt toe omdat kleine beschadigingen niet meer volledig herstellen. Zeker in het begin hoeft dit niet tot klachten te leiden, maar op een gegeven moment wordt het toch hinderlijk. Dit uit zich dan in:

- pijnklachten, 's morgens bij het opstaan een stram gevoel in het gewricht;
- vochtophoping in het gewricht;
- krakend geluid en een belemmerende beweging.

Of gewrichtsslijtage ontstaat door overmatig sporten of alleen door het ouder worden, is nog steeds niet bewezen. Zeker is wel dat met uitgekiende training en zorgvuldig opgebouwde belasting er nog heel redelijk gelopen kan worden. Afwisselende trainingsparkoersen op zachte ondergrond en goede schokdemping in de loopschoenen bewaken de kwaliteit van het sporten en de gezondheid van de loper.

Botdichtheid

Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid boven het 30^e levensjaar af. Bij vrouwen wordt dit proces door de menopauze versneld en daardoor neemt de kans op botbreuken toe. Een breuk kan plotseling ontstaan door een val, maar kan ook geleidelijk ontstaan bijv. een stressfractuur in een middenvoetsbeentje. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen kan men extra vitamine D slikken met toegevoegde Calcium of gewoon extra melkproducten gebruiken. Als men denkt een vitaminegebrek te hebben is het aan te bevelen om de huisarts raadplegen.

Spieren en pezen

Tot slot de spiermassa. Ook deze neemt af naarmate men ouder wordt. De spierkracht blijft nog wel lange tijd op peil, maar de lenigheid en snelheid wordt snel minder, evenals de belastbaarheid van de pezen en de spieren. Daarom zullen blessures als een achillespeesirritatie of een spierscheurtje steeds meer tijd nodig hebben om te genezen. Een goede warming up en cooling down en voldoende rekoefeningen zijn onontbeerlijk. Een geleidelijke trainingsopbouw is beter dan in korte tijd een wedstrijd voorbereiden. Voldoende hersteltijd tussen de trainingen door is net zo belangrijk als de training zelf. Dit laatste is een 'open deur' die voor elke sporter geldt.

Gelukkig of helaas doorloopt iedereen het verouderingsproces. Vroeg of laat moet ieder een stapje terug doen om toch te kunnen blijven lopen. In veel gevallen blijkt dit vanzelf te gaan. Men wordt behoedzamer, traint wat minder fanatiek en bij blessures wordt wat beter naar het lichaam geluisterd en de training aangepast. Vaak wordt hardlopen afgewisseld met zwemmen en fietsen om al te eenzijdige belasting te voorkomen. Een bezoek aan de sportarts of de fysiotherapeut geeft een adequate behandeling of kan zelfs preventief werken. Alles gericht om langer en met plezier te kunnen blijven hardlopen.

Binnen onze vereniging zijn veel lopers die al lang lopen en ook langer blijven lopen. Kijk maar eens in je eigen groep hoeveel oudere lopers er zijn die nog steeds lopen en er ook veel plezier aan beleven en zelfs nog voor een PR trainen! Elders in dit blad komen zij aan het woord. Zij vertellen over hun sportbeleving, hun inzet, hun blessureleed, hun kalenderjaren en hun loopjaren.

De redactie

Bronvermelding: Atletiekmagazine, december 2000, nummer 6.

Roparun 2001

Van de Teamcaptain

'The road ahead is empty'

"The road ahead is empty" werd ten gehore gebracht tijdens de uitvaart van een collega die nu ruim een half jaar geleden na een kort ziekbed aan een agressieve vorm van kanker overleed. Het was een indrukwekkend lied tijdens een indrukwekkende bijeenkomst. Het thema van de Roparun "Trachten leven toe te voegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven" kreeg daarmee een heel directe betekenis. Het was voor mij het moment om ja te zeggen tegen het RRZ Roparunteam 131.

De Roparun, de langste non stop estafette hardlooppwedstrijd ter wereld, is weer voorbij. Ons team – jullie team – heeft het in alle opzichten fantastisch gedaan. Het heeft de financiële doelstelling overtroffen: er kan ca. 50.000 gulden worden afgedragen aan de stichting Roparun, en dat is 5000 gulden meer dan we dachten. Maar ook het wedstrijdelement is niet vergeten: eindigen op de veertiende plaats van de 150 teams, met een hogere gemiddelde snelheid dan onze doelstelling, dat mag wel in de Roadie!!

Dat kon alleen door teamwork. Een team waarin je er met elkaar voor elkaar bent, als een ketting waarvan elke schakel betekenis heeft, zowel tijdens de voorbereiding als tijdens de run zelf. Een team van lopers, fietsers, chauffeurs/teamleiders/kaartlezers, masseurs, cateraars, kwartiermakers en een teamcaptain, alles bij elkaar 28 mensen, heeft sponsors platgepraat, kaarten bestudeerd, draaiboeken gemaakt, fancyfair en feestavond georganiseerd, kleding logo ontworpen, loten verkocht, winkels afgestruind, getraind, gekookt; je kunt het zo gek niet verzinnen of ze hebben het geprobeerd. En steeds met in het achterhoofd hoe halen we onze doelen.

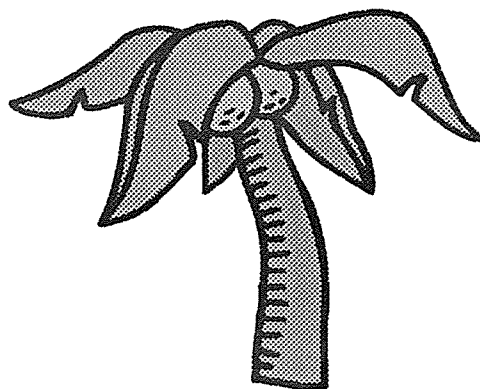
Op 23 mei gestart met de promoloop langs de Daniël den Hoedkliniek, waarmee het tien jaar geleden allemaal begon en die je nog eens extra met de neus op de feiten drukt. Vervolgens na de herstart bij Ahoy zo snel mogelijk proberen uit de drukte te komen en naar het eerste wisselpunt. Daarna het echte avontuur met alles bij elkaar anderhalve nacht en anderhalve dag non stop trekken over wegen en door steden en dorpen, met prachtige vergezichten (vooral voor de niet-lopers), heel veel warmte (de voetafdrukken bleven in het asfalt staan), weinig slaap en toch een permanent groot enthousiasme. Kleine problemen, zoals het uitvallen van fietsers (zij moeten ieder 260 km fietsen!) werden soepel opgelost, dankzij meervoudig inzetbare kaartlezers. Onderweg en tot op het laatst diverse pittige gevechten om een plaatsje op te schuiven. En dan tot besluit een gezamenlijke finale in Parijs, waar elk team als helden wordt binnen gehaald. Mocht je dan

onverhoopt na enige tijd toch naar bed willen, dan blijkt je luchtbed door de kwartiermakers te zijn opgeblazen. In welk hotel vind je tegenwoordig nog zo'n service?! En wat dacht je van een heuse bbq op de terugweg, met stokbrood, salades, vlees en veel fun. En toen was daar opeens door de luidsprekers in de bus dat zelfde lied: "the road ahead is empty"; de cirkel was rond; wie gelooft er nog in toeval?

Niet alleen waren er Roadies onderweg met team 131; zij waren ook fors geïnfilteerd in andere teams, zoals bijvoorbeeld in team 13, team 69, team 145 en team 59. Dankzij onze vroege binnenkomst (even voor half twee 's nachts) konden we sommigen van hen persoonlijk bij de finish verwelkomen. De RRZ-ers hebben een meer dan waardige bijdrage geleverd aan het realiseren van de Roparun doelen. Ik ben als lid van team 131 heel trots op wat mijn medeleden en ook de Roadies in de andere teams hebben gerealiseerd. Het was een unieke ervaring!!

Met veel dank aan Astrid, Betty, Dianne, Els, Emie, Esther, Peggy, Aad, Ad en Ad, Bert en Bert, Hans, Ruud, Etienne, Frans, Herman, Peter en Peter, Ferry, Hans en Andre, Roy, Michel, Leen, Miel, Jeff. En natuurlijk de leden van andere teams: Liesbeth, Mike en Ton van Team 13, Leo van team 59., Thomas van team 69, Hiljo en Trees van team 14

Jan Willem Weehuizen



Kokosmelk als sportdrink

De 'sportieve' dikke Mars zal niet direct concurrentie krijgen van de overheerlijke Bounty. Maar de wereldvoedselorganisatie (FAO) heeft wel patent aangevraagd op een methode om het zuivere sap van de kokosnoot te bottelen, zonder dat de vitamines verloren gaan. De FAO ziet in deze kokosdrink een goede toekomst weggelegd als dorstlesser en als sportdrink. In de tropen wordt kokosmelk gedronken vanwege zijn hoge voedingswaarde en als snelle vochtanvuller.

Een AA-tje of een Kokosje?

Hardlopen in de zomer

We hebben inmiddels al kunnen genieten van een paar mooie zonnige weken en gevoeld hoe de warme zon van invloed was op onze hardloopt-prestaties. Dat ging allesbehalve makkelijk! Toch hopen we ook dit jaar weer op een warme zomer en met enkele aanpassingen kunnen we, ook op het vakantieadres, lekker doortraineren.

Hieronder volgen een paar zonnige tips waarmee je de hele zomer door kunt:

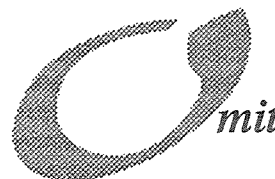
- loop niet op het heetst van de dag, maar 's morgens of 's avonds na zonsondergang;
- zet een pet of zonneklep op en maak deze nat met water, dit houdt je hoofd langer koel;
- een natte katoenen zakdoek of sjaaltje om je nek geknoopt, geeft ook koelte;
- neem natuurlijk een volle bidon mee, gevuld met water of sportdrank (natriumaanvullend);
- draag liefst thermokleding en als je schouders snel verbranden dan zelfs een shirt met mouwtjes;
- smeer je lijf niet in met zonnebrandolie of bodylotion, want dat bemoeilijkt de zweetafvoer;
- loop zo veel mogelijk in de schaduw of langs het open water, want dit brengt verkoeling;

- korte trainingen zijn minder belastend dan lange trainingen;
- pas het tempo en de intensiteit van de training aan, vermijd 'tempo 3' want dit is een 'moordend' tempo voor hart en longen;
- ga liever niet lopen bij een temperatuur van boven de 30°C;
- als je toch buiten wilt zijn en nog genoeg energie hebt, kies dan eens voor wat anders;
- ga eens zwemmen of fietsen of roeien of blijf eens lekker in je tuin zitten met een drankje;
- denk eens goed na of het verstandig is om een wedstrijd te lopen; een week later is het misschien wat koeler en loop je beter;
- mocht je het toch te warm krijgen en zelfs warmtestuwing (eerst heel warm en daarna erg koud met kippenvel), zoek dan snel verkoeling, drink een paar glazen water en stop met de training;

Tot slot wenst de redactie iedereen een zonnige, zwoele zomer en een prettige vakantie!

De redactie

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

't Haasje

Hoewel de Paashaas al lang weer het hazenpad heeft gekozen, volgt hier toch nog een berichtje uit de woensdagochtendgroep.

Op de woensdag voor Pasen ergens in april, had de groep zelf voor een Paasontbijt gezorgd. Het ontbijt had ook brunch of lunch kunnen heten, want er moest eerst gewoon getraind en gedoucht worden en pas daarna mocht er gegeten worden. De training was dermate inspannend dat er door iedereen ook veel gegeten werd, zodat je de rest van de dag genoeg had. Een-genoeg-voor-de-hele-dag-ontbijt zou een betere benaming zijn. Op geel gedekte tafels stonden gele eier-kaarsjes met een vlammetje, verse warme gekookte eieren, ham, kaas, pindakaas, chocoladepasta(!), rauwkostsalade, eiersalade, koffie, thee, jus d'orange, paasstol met spijs, roomboter, licht-boter en allerlei lekkere broodjes.

Maar voordat we mochten aanvallen en smikkelen, kregen we eerst een fikse warming up met hazensprongen gevolgd door een dribbelpas naar het hazenveld vlakbij het clubhuis. De Paashaas had met zijn haashulpjes eieren verstopt die wij mochten gaan rapen. Nieuw was dat de eieren niet in de kuiltjes lagen, maar gewoon ernaast, tussen de grassprietten. Alsof wij dat dan niet doorhadden! Ook voor lopers met 'kippe-ogen' dus geen moeilijk spel. De moeilijkheid zat 'm echter in het feit dat we in koppels-met-aan-elkaar-gebonden-benen, zo snel mogelijk, zo veel mogelijk eieren moesten rapen, dan had je kans op een chocolade eitje! Op eieren lopen deden we toen we met rauwe-eieren-op-een-lepel gingen 'estafetten' en je was het haasje als je niet kon vangen bij het 'rauwe-eieren-gooi-spel'.

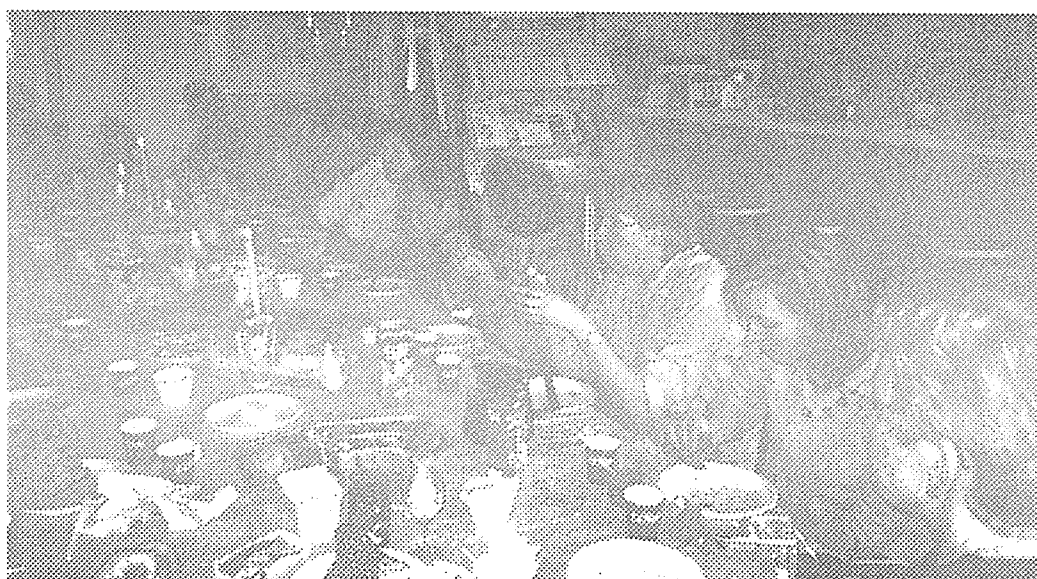
Ondertussen zorgde de fotohulphaas voor leuke kiekjes, de organisatiehaas lachte om ons hazingekraakel en de Paashaas in zijn/haar warme fleecepak stal de show.



vandoor en genoten van de gezelligheid en het Paasontbijt!

Na de cooling down gingen we er als een haas

'n Haas



Een PR-pot: goed idee

Beste Ed,

In de vorige Roadie (nummer 2 van 2001) pleitte je voor het instellen van een PR pot. Dat vind ik een goed voorstel van je. Ik heb een idee dat er op zou kunnen aansluiten.

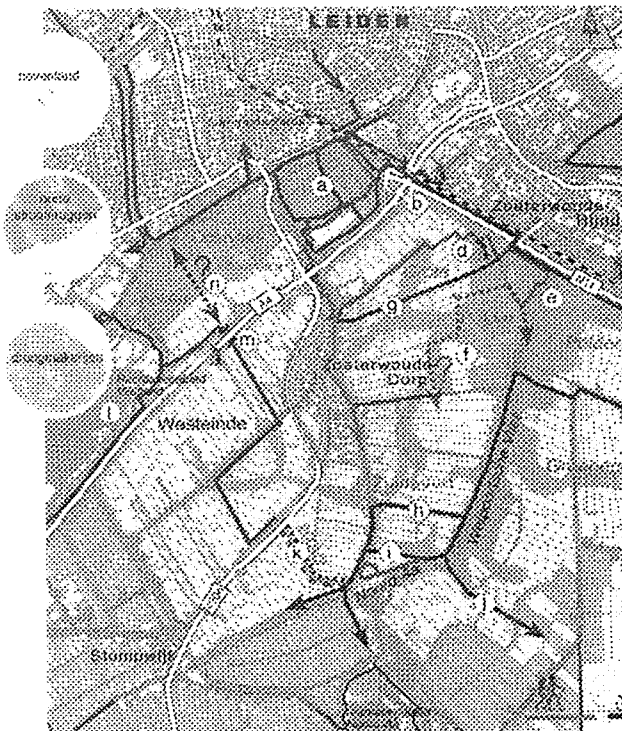
Wij, als Road Runners, genieten vaak van het lopen in de polder. De polder, die begint waar de stad ophoudt. Mooi gezegd sluiten stad en ommelanden op een aantrekkelijke wijze op elkaar aan. Zo'n aansluiting kost ruimte, die niet voor kantoren, een chinees thema park of woningbouw gebruikt kan worden. Dat gaat wel eens anders, zeker op zulke dure grond als in Zuid Holland.

In Leiden bijvoorbeeld staan stadsbestuurders en projectontwikkelaars te popelen om de Grote Polder (bij de Weipoort) te bebouwen. Er zijn maatschappelijke tegenkrachten nodig om dat te voorkomen.

In Zuid Holland is de stichting Zuid Hollands Landschap zo'n tegenkracht. Hun beleid is er op gericht om de natuur van Zuid Holland vanuit de bebouwing per fiets of te voet bereikbaar te houden of te maken. Voorbeeld van dat laatste zijn de fietstunnels onder de A4 bij Leiden en de N206 bij Stompwijk.

Mijn idee is om geld uit de PR pot te besteden aan een lidmaatschap van het Zuid Hollands Landschap. Dat kost 35 gulden, volgend jaar 15 euro per jaar. Uit de PR pot steunen we dan een Stichting, die maatschappelijke waarde heeft, en in het verlengde ligt van wegatletiek. We krijgen dan als club ook nog een kwartaalblad met o.a. interessante looproutes.

Carla Jongerius



*Het zal wel op een hang naar zonlicht duiden
Maar de mensen praten altijd van 'het Zuiden'
Als het 'Zuiden' is of 'Zuid' dan is het fijn
'Noord' is niks*

En 'Oost' is onzin

*En 'West' schijnt apart afschuwelijk te zijn
Maar 'Zuid' is mooi, zegt men*

Hoewel.. dat staat nog te bezien

Ik denk dat het wat subtieler ligt misschien

Zuid-Korea is wel Zuid, maar niet opwekkend

En de Zuidpool is een kale vlakke ijs

Zuid-Dakota lijdt al jaren aan ontvolking

Maar Zuid-Holland, kijk-dat is paradijs

Ik zie weinig toekomst voor de Zuid-Molukken

En ik geef ook niet zoveel om Zuid-Tirol

En Zuidlaren werd het eind van Berend Botje

Maar Zuid-Holland, da's je reinste hogeschool

Zuid-Amerika is een verdeelde boedel

Bussum-Zuid is niet veel meer dan een station

Zuiderbaaks, dat is een winderige zandplaat

Maar Zuid-Holland, daar schijnt dag en nacht de zon

Zuid-Italië zit vol met mafiosi

Zuid-Utopia bestaat niet, volgens mij

En Zuid-Beveland loopt wel 'ns onder water

Maar Zuid-Holland, ja-dat ligt er prachtig bij

Vrienden, ga niet naar Zuidhorn of naar Zuidwolde

Veel wat 'Zuid' heet, mist nadrukkelijk allooi

Als het 'Zuid' moet zijn, vertrek dan naar Zuid-

Holland

Want het landschap van Zuid-Holland: da's pas mooi!

Gedicht van Ivo de Wijs

Vroege Vogels, 26 april 1998.

Roparun 2001

Sfeerverslag busje A en busje B

Het team uit busje A werd gevormd door de volgende personen:

Hans de Gooijer:	chauffeur/teamleider
Aad Zoutenbier:	kaartlezer/fietser
Leen Antonissen:	fietser
Michèl van Dijk:	fietser
Roy Zwaanswijk:	masseur
Ruud van der Maaten:	loper
Ad Peltenburg:	loper
Jeff van Wichen:	loper
Peter van Zijp:	loper

Team A ging bij de herstart bij Ahoy van start voor de eerste etappe van 13,4 km. Het busje met mascotte Fransje ging als een raket naar het eerste wisselpunt. Na de Heinenoordtunnel was de eerste wissel en lagen wij bij de eerste dertig teams.

Zo vlak na de start is het nog erg druk op het parcours omdat de teams nog erg dicht bij elkaar liggen.

Na de wissel spoedde wij ons, ondanks 6 km file, naar de wisselplaats in Halsteren. Hier werden wij ontvangen door de familie van Betty en met een lekkere nasi. Ook konden de lopers en fietser genieten van hun eerste rust en massage. Ik ben even gaan douchen bij mijn schoonouders zodat ik fris en schoon het vervolg van de wedstrijd kon hervatten. De passagiers in het busje ruiken al genoeg.

Omstreeks 19.50 uur arriveerde team B en begonnen wij aan onze eerste grote etappe. Het was nog heerlijk weer en het was volop feest in Bergen op Zoom, Hoogerheide en Ossendrecht. Het leek wel carnaval. Hierna de grens met België en begon het troosteloze landschap van het Antwerpse.

Hier geen feest maar rijen en rijen containers. Hierna de binnenstad en kaaien van Antwerpen met de bekende Kennedytunnel. Ook hier wordt een mens niet echt vrolijk van.

Inmiddels bleek bij de checkpunten dat wij rond de 15^e plaats lagen. Het was nog vroeg in de race maar dit gaf de burger weer moed. In Kruibeke aangekomen het stokje weer overgegeven aan team B.

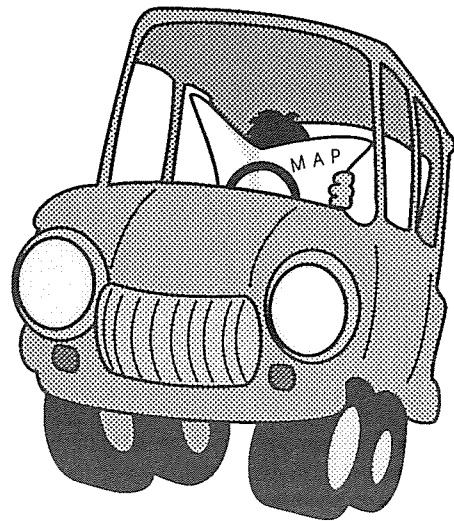
Hierna werden de lopers en fietsers verzorgd en ging ik met mijn kaartlezer van ons busje vooruit naar de volgende wisselplaats om er zeker van te zijn dat de plek nog vrij zou zijn. Daar aangekomen bleek de plek bij de dancing "The Magic" nog vrij te zijn. Het is toch wel vreemd om midden in de nacht in een verlaten dorp in België te wachten op een grote touringcar. Na ongeveer 2 uur rust op deze plaats, begonnen wij aan de volgende etappe. Hier begint het landschap al te veranderen van een vlak in een redelijk heuvelachtig terrein. Ruud van der Maaten bleek vanaf dit moment de grootste boffer te zijn.

Zijn medelopers liepen omhoog en hij negen van de tien keer naar beneden. Langzaam kwam de zon weer op en het zou nog een hete, een zeer hete dag worden. In deze etappe veranderde de naam van onze kaartlezer van Aad in Frans. Hij ging toch wel erg veel op onze oude kaartlezer lijken. Hij maakte zelfs dezelfde kaartleesfoutjes alleen bleef hij nog wel wakker.

Bij de Franse grens was ons volgende wisselpunt en lagen wij nog steeds 15^e in het klassement. Wij gingen er nu toch wel in geloven dat een plaats bij de eerste twintig haalbaar zou zijn. Bij dit wisselpunt zagen wij ook Liesbeth met haar team. Ook met dit team liep alles nog voorspoedig.

Op naar het volgende wisselpunt. Onderweg eerst nog koffie en crackers voor het buikje van Esther gekocht bij een grote supermarkt. Dit wisselpunt was naast een boerderij en op een landweggetje. Het was inmiddels rond 09.30 uur en een ieder ging wat slapen of werd gemasseerd in het zonnetje met uitzicht op de weilanden. Alleen was er een boer kunstmest aan het strooien en vlogen de korrels het team om de oren. Hierna ontbeten en alles klaar gemaakt voor de zware etappe op het heetst van de dag. In ons busje werd een grote hoeveelheid water neergezet. Omstreeks 12.30 uur was de wissel.

Enigszins bevreesd voor de warmte begonnen wij vol goede moed aan deze etappe.



De stemming bleek er nog volop in te zitten en het tempo van 15 km in het uur werd ondanks de hitte en de steeds steiler wordende hellingen goed gehaald. Zelfs die "oude gek" (Peter), volgens zijn medelopers, haalde alles uit de kast om het gemiddelde hoog te houden. Roy had zijn handen vol aan het verzorgen van de inwendige mens in ons busje. Hij hield zelfs het vochttoenemende gehalte van de chauffeur en kaartlezer in de gaten.

Even was er paniek in het busje. Leen moest bij checkpoint 9 de lijst aftekenen. Hierna zag hij een toch wel mooie blonde mevrouw staan en Leen begon beleefd een gesprekje met deze madam.<<

Roparun 2001 (vervolg)

Men is toch reeds meer dan 24 uur van huis, dus dit kan gebeuren. Wij in het busje stonden ongeveer 2 km verderop te wachten op de komst van de loper met zijn fietsers. Een ieder verscheen behalve Leen.

Plotseling ging de telefoon. Het was Leen met de vraag waar wij waren. Bleek hij na het gesprek rechtdoor te zijn gegaan terwijl hij linksaf had moeten rijden. Hierna is het Leen verboden met wat voor madam dan ook nog te converseren.

Ondanks de hitte en het heuvelachtige terrein waren wij in een volle strijd met drie andere teams om de 12^{de} t/m de 15^e plaats. Omstreeks 16.45 uur gaven wij het stokje weer over en lagen wij op de 13^{de} plaats.

Deze wisselplaats was de mooiste van allemaal. Midden in het franse landschap stond een touringcar onder drie grote bomen met in het midden een groot kruis als gedenkteken. Hier werd een overheerlijke pasta geserveerd door de dames van de catering. Helaas moest ik met mijn kaartlezer weer gauw vertrekken naar ons laatste wisselpunt. Dit was uitgekozen bij een kerk vlak na het enge bos van Saint Sauveur. Omdat de ruimte hier beperkt is wilden wij weer de eersten zijn die hier zouden aankomen, dus werden wij weer opgeofferd om met het supersnelle brandweerbusje deze plaats te gaan bezetten.

Op het moment dat onze touringcar arriveerde begonnen de kerkklokken ter verwelkoming te luiden wat toch wel een zeer bijzonder moment bleek te zijn voor een ieder. Het heeft denk ik zo moeten zijn. Ook "Hij" vond dat het zeer goed ging met ons team.

Na een lekker bakkie koffie ging een ieder zich klaar maken voor de laatste etappe. De lopers en de fietsers werden nogmaals gemasseerd en een ieder van het team ging de vermoeidheid toch wel voelen. Vlak voor de wissel bij het infietsen ging het toch fout bij Michèl. Hij had te veel last van zijn knie en er werd besloten dat Aad zou gaan fietsen en Michèl zijn taak van kaartlezer zou overnemen. Zonder fietsbroek en op een te kleine fiets heeft Aad deze taak voorbeeldig volbracht.

Als men denkt dat het terrein vlakker wordt als men Parijs nadert, kan ik u uit de droom helpen.

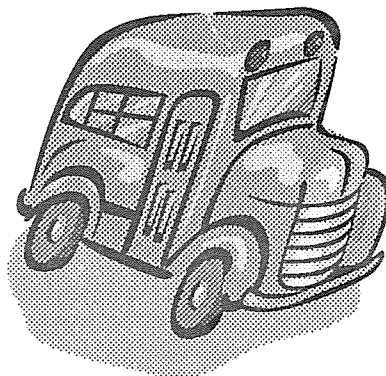
Het leek wel of de hellingen steeds steiler werden. Tevens brak er een oorlog uit tussen ons team en team 4 en 134. Door dit gevecht liepen wij uit op de teams die achter ons lagen zodat daar geen gevaar meer van was te duchten. Het ging om de 12^{de} t/m de 14^{de} plaats. Het was een zeer boeiend gevecht en het leek wel of men de vermoeidheid niet meer voelde. Team 134 was een team van het leger en na een strijd van ongeveer 2 uur moesten wij en team 4 dit team laten gaan en heel langzaam liep men van ons weg. Team 4 heeft toen nogmaals van team gewisseld en hierdoor werd het voor ons toch wel erg moeilijk, ondanks de aanwezigheid van Etienne als extra loper in ons team om ook deze strijd te winnen. Zes km voor de finish sloeg team 4 weer een gat van ongeveer 60 meter en hebben wij besloten

met het gehele team dat een 14^{de} plaats ook fantastisch zou zijn en dat wij met ons gehele team wilden finishen. Team 4 mocht van ons 13^e worden.

En dan na 34 uur en 22 minuten en met een gemiddelde van bijna 15 km in het uur de finish in Parijs. Ook de kwartiermakers onder leiding van moeder Els zijn aanwezig. Om 01.22 uur komen wij met een ieder van ons team aan in de grote feesttent en is het groot feest met champagne en een 14^{de} plaats. Wie had dat ooit kunnen dromen.

Een prestatie van 26 vreselijk fijne mensen die veel geld hebben opgehaald voor het goede doel!!!!!!

*Een trotse chauffeur en teamleider,
Hans de Gooijer.*



Het team uit busje B werd gevormd door de volgende personen:

Ferry Lemmers:	chauffeur
Frans van der Meer:	kaartlezer/teamleider
Esther de Wit:	fietster
Ad Smits:	fietser
Dianne Roosenboom:	masseuse.
Bert Kuiper:	loper
Herman Roosenboom:	loper
Miel Piso:	loper
Etienne den Toom:	loper

Team B is na de Heinenoordtunnel in de strijd gekomen om de eerste echte etappe tot Halsteren af te leggen (62 km). Zo vlak na de start is het nog erg druk op het parcours omdat de teams nog erg dicht bij elkaar liggen. Door onze tactiek van een loper op de fiets hebben we hier gelukkig weinig tot geen hinder van ondervonden en vonden we al snel een plaats in de top van het klassement bij de eerste twintig teams. Als een goed geoliede machine (gemiddelde 15,5 km/uur) kwamen we dan ook exact 4 uur naar onze start in Halsteren aan, waar busje A aan hun eerste echte etappe begon. Wij werden door de catering opgevangen en hebben van een heerlijke nasi maaltijd genoten.

Roparun 2001 (vervolg)

Daarna vertrokken wij met de touringcar voorzien van matrassen naar Kruibeke. Daar aangekomen zijn we gemasseerd door Dianne. Het heeft wel iets speciaals wanneer je met een ondergaande zon in een temperatuur van 20 graden in de buitenlucht wordt gemasseerd. Om 23:45 stonden we weer klaar om busje A af te lossen voor de nachtelijke etappe. Op Hemelvaart is het standaard nieuwe maan wat betekent dat het pikkedonker was. En het was maar goed dat Esther en Ad allerlei schijnwerpers op fiets en hoofd hadden gemonteerd. Ad leek wel een mijnwerker met dat lampje op zijn hoofd. Al het licht kon echter niet verhinderen dat Etienne een keer langs busje B liep en iedereen nog lekker binnen zat. teamleider Frans zat wat te dromen hij dacht dat er eerst nog een ander team langs zou komen. Voor Dianne was er geen werk aan de winkel zodat zij achter in het busje lekker heeft liggen slapen.

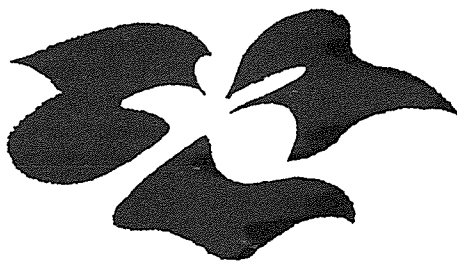
In deze windstille warme nacht kwamen we om exact 4 uur weer op ons wisselpunt met nog altijd een gemiddelde snelheid van boven de 15 km/uur. Bij aanvang van de derde etappe, exact halverwege de wedstrijd op de Franse grens, kregen we met wat tegenslag te maken. Esther voelde zich wat ziek en na de RoPaRun dokter te hebben geraadpleegd (was die man echt dokter??) is besloten dat Frans ging fietsen en Esther de honneurs als kaartlezer zou waarnemen. Met Frans op de fiets hebben we nieuw fenomeen waargenomen. Normaal begeleiden de twee fietsers de loper waarbij fietser 1 iets voor de loper en fietser 2 uitrijdt om de route te verkennen. Frans reed zo nu en dan zelfs voor het busje uit om

de route te verkennen. Maar zonder fouten en met een snelheid van 14,5 km over een heuvelachtig terrein haalden kwamen we rond half een in de middag weer op ons wisselpunt aan.

Het werd al aardig warm en hebben onze pauze dan ook in de schaduw onder de bomen doorgebracht terwijl we door de dames van de catering vertroeteld werden. Iedereen raakt langzaam maar zeker vermoeid en Dianne draait dan ook overuren om alle spieren weer in een optimale conditie te verkrijgen. Maar het lukt haar elke keer weer opnieuw. Aan de start van de laatste etappe voelde iedereen zich als herboren en had je niet het gevoel dat je al 3 etappes achter de rug had.

Gelukkig is ook Esther weer geheel hersteld om te fietsen en om 16.45 uur beginnen we aan onze laatste maar zeer heuvelachtige etappe. We komen nu steile hellingen tegen en de snelheid loopt dan ook langzaam terug maar we slagen erin om het tempo nog altijd rond de 14,3 km per uur te houden. Om 21.10 uur geven we het stokje dan ook moe maar zeer voldaan voor de laatste keer over aan busje A. Iedereen uit busje B is dik tevreden over de prestatie die we met het busje hebben neergezet, mooie snelheid, geen enkele keer verkeerd gereden en geen enkel moment van onderlinge irritatie ondanks het feit dat iedereen op het laatst toch wel erg moe was.

*Namens busje B,
Etienne den Toom.*



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

Tel. 3415307

‘De Leyens’

Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’

Tel. 3410753

Ze doen het niet meer goed

Het is alweer een tijdje geleden dat ik over mijn loopbelevissen in de Roadie heb geschreven. Niet zo verwonderlijk want de laatste maanden heb ik weinig meegemaakt op loopgebied. De mooiste wedstrijden zijn aan me voorbij gegaan en ik heb de topattractie van het jaar, de marathon van Rotterdam, binnen vanaf de bank mogen aanschouwen. Ook mooi om 2 uur lang naar die soepele tred van Kenyanen te kijken, maar ik moet toegeven, ik vind het toch leuker om zelf aan een evenement mee te doen. Nu is de marathon voor mij nog wel hele verre toekomstmuziek, maar een half marathonnetje heeft er ooit wel eens in gezeten.

Op dit moment zit er echter niet veel in. De benen doen het niet zo goed. Krampje rechtsonder, pijntje linksboven, weer een krampje linksonder, en een pijscheutje middenachter. Het gaat op die manier af en aan vanaf november vorig jaar. Het is allemaal niets ernstigs, maar het verstoort wel het ritme. Niet het ritme van de eenzaamheid, zoals Rob de Nijs zo mooi zong, maar het ritme van de wekelijkse trainingen. Ik heb stappen terug moeten doen in mijn loopcarrière.

Zo ging ik van groep 4 naar 7, van 7 naar 6, vervolgens weer terugkrabbelend naar 5 waar ik onlangs tijdens de training vroegtijdig het strijdtoneel weer heb verlaten. Welke trainer wil mij nu nog in de groep. Ik weet zelf niet meer waar ik thuishoor, ik ben mijn plek kwijt, mijn thuis, mijn alles. Om mij heen zie ik oude loopmaten uit groep 4 voorbij snellen in groep 3. Het ene PR na het andere verbeterend. Het gaat mij allemaal te snel, de wereld is te snel voor mij. Het is tijd voor gedwongen onthaasting.

In deze periode van pijntjes heb ik wel gelegenheid gehad om een heel bijzondere groep van mensen beter te leren kennen. Over het algemeen verstoppen ze zich in dat heel kleine kamertje met uitzicht op de fietsenstalling. Als je tenminste de moeite neemt om op een kruk te gaan staan.

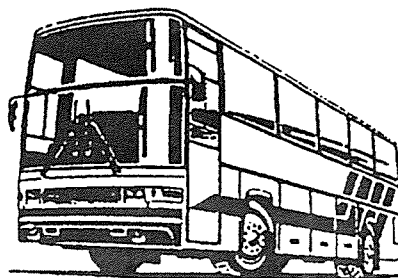
Ook ik kwam natuurlijk te laat in dit kamertje. Eerst een kwaal dan behandeling, in plaats van behandelen en dan geen kwaal. Volgens mij is het iets waar we aan moeten wennen. Preventief masseren is iets voor verwende professionele sporters die een leger van verzorgers om hen heen hebben lopen. Maar voor de eenvoudige recreatieve loper is zoiets toch niet weggelegd. Mis!!! Het is best lekker hoor, zo'n verwenmassage aan lijf en ledematen (buik uitgezonderd). En ik heb me voorgenomen als de benen het weer goed doen om me toch vaker te laten verzorgen en vaker in dat kleine kamertje langs te gaan. Ik heb een nieuwe missie in mijn leven. Ik wil gaan bewijzen dat het motto 'regelmäßig masseren is beter presteren' waar is.

'Beter dan wat?' vraag ik mij vervolgens af. Beter dan mijn buurvrouw. Daar voldoe ik al aan, zonder dat ik een minuut op de massagetafel heb gelegen. Beter dan Etienne, de snelste Zoetermeerder op de marathon? Als ik daar aan wil voldoen dat moeten er volgens mij heel wat vaten massageolie over mijn lijf

heen gaan. Ik houd het maar op: 'beter dan een jaar geleden.' Dit is meetbaar en haalbaar. Maar eerst moet ik weer helemaal fit zijn en moeten alle pijntjes en melkzuuropeenhopingen verdwenen zijn. Vervolgens zal ik op wetenschappelijke en verantwoorde wijze aantonen dat masseren en presteren een twee-eenheid zijn. Tot het daadwerkelijk zover is, moeten jullie nog even geduld hebben. Ik heb nog een beetje last in de gastrocnemius en de soleus muscle.

Ellen Bominaar
Groep 4,5,6,7...

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

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

Sportverzorgings- en massagecommissie

Beste Roadies,

De trouwe lezers en lezeressen van de Roadie weten dat de sportverzorgings- en massagecommissie (SMC) in elke uitgave van het clubblad tracht een onderwerp gerelateerd aan het hardlopen in het voetlicht te zetten. Op aanraden van Dianne Roosenboom is 'gekozen' voor incontinentie bij het sporten. Niemand loopt graag te koop met dit probleem maar het schijnt in het algemeen bij nogal wat mensen voor te komen. We moeten er echter geen taboe op laten rusten en een stuk voorlichting voor zowel de mensen die last hebben van incontinentie als wel de mensen die het niet direct raakt, lijkt mij op z'n plaats. Daarom in deze Roadie aandacht hiervoor. Het onderstaande artikel is overigens afkomstig van de KNAU.

Groet, Marcel Andeweg.

Urineverlies bij vrouwen tijdens sporten

Inleiding

Urineverlies (incontinentie) is niet iets dat alleen bij oudere vrouwen voorkomt. Zo is bekend dat ongeveer de helft van alle vrouwen hier in meer of mindere mate last van heeft tijdens het sporten. Slechts een minderheid van de vrouwen zoekt hier medische hulp voor. De meerderheid van de vrouwen probeert zelf een oplossing te zoeken door bijvoorbeeld een inlegkruisje te dragen tijdens het sporten, haar sportbeoefening aan te passen of zelfs helemaal met sporten te stoppen! Het gevaar is reëel dat vrouwen met een urineverlies in een sociaal isolement terechtkomen! Daarnaast kan urineverlies een symptoom zijn van een onderliggende afwijking of ziekte. Het is dus dubbel belangrijk dat medische hulp gezocht wordt!

Oorzaken van urineverlies

Om de urine goed te kunnen ophouden, moet aan een aantal basisvoorwaarden voldaan worden:

- de sluitspier van de plasbuis moet goed werken;
- de vrouw moet tijdig aanvoelen wanneer ze naar het toilet moet gaan om te plassen;
- de spier die rondom de blaas ligt, moet niet overprikkeld zijn of onwillekeurig samentrekken.

Als er sprake is van urineverlies, komt dat vaak doordat de bekkenbodemspieren en het

steunapparaat van de blaas en baarmoeder niet (meer) zo stevig zijn, wat het geval kan zijn:

- na een bevalling of na een operatie van de baarmoeder en/of de blaas;
- bij een 'tekort' aan vrouwelijke hormonen (oestrogenen), wat gewoonlijk bij vrouwen optreedt na de overgang.

Soms spelen (ook) andere oorzaken mee, zoals een:

- (chronische) urineweginfectie;
- (verkregen) afwijking aan de blaas, urinewegen of de darmen (zoals een 'verzakking');
- aangeboren afwijking van de sluitspier van de plasbuis;
- chronische drukverhoging in de buik, zoals bij een zwangerschap of bij een extreem overgewicht;
- neurologische aandoening.

Vormen van urineverlies

Bij sportvrouwen is er meestal sprake van 'stress-incontinentie'. Bij deze vorm van urineverlies is de druk in de buikholte tijdens bepaalde sportactiviteiten hoger dan de sluitspier van de plasbuis tegen kan houden. De druk in de buikholte neemt toe als er kracht gezet wordt, wat het geval is tijdens krachttraining, maar ook bij starten, hordelopen, springen en stoten/werpen. Bij sommige vrouwen is lopen op zich al voldoende om deze vorm van urineverlies te veroorzaken. Vaak treedt dit soort urineverlies dan ook op in het dagelijks leven tijdens lachen, hoesten of tillen.

Soms is er bij sportvrouwen sprake van een 'gemengde incontinentie', waarbij er naast de bovengenoemde stress-incontinentie, ook sprake is van een 'urge-incontinentie'. Hierbij is er anatomisch niets mis met de blaas en (de sluitspier van) de plasbuis, maar is er sprake van een onbedwingbare aandrang. Denk hierbij bijvoorbeeld aan 'de hele dag' naar de wc moeten gaan om kleine hoeveelheden urine te lozen, maar ook aan het niet meer kunnen ophouden van de urine als het plan opgevat wordt om naar de wc te gaan om te plassen. Veel vrouwen zullen bij zichzelf een lichte aanzet tot deze vorm van urge-incontinentie herkennen. Denk hierbij aan het krijgen van aandrang om te plassen als de kraan of douche wordt aangezet of iemand anders aan het plassen is! Aan de urge-incontinentie spelen vaak (ook) emoties, verkeerde (plas-)gewoonten en overmatige prikkeling van de blaas een rol, maar ook bij deze vorm van urineverlies is vaak sprake van zwakke bekkenbodemspieren. En dat is jammer, want deze bekkenbodemspieren zijn goed trainbaar.

Van de SMC (vervolg)

Gaat urineverlies vanzelf over?

Nee, behalve indien urineverlies vlak na een bevalling is opgetreden, is het een chronische aandoening die niet zonder behandeling overgaat. Onbehandelde incontinentie kan zelfs leiden tot andere problemen, zoals infecties aan de urinewegen of huidirritaties. Daarnaast kan urineverlies een symptoom zijn van een onderliggende afwijking of ziekte. Het is dus belangrijk dat een arts de diagnose stelt. Vaak kan de huisarts de benodigde aanvullende diagnostiek verrichten, maar soms zal hij/zij voor nader onderzoek of behandeling doorverwijzen naar een specialist, zoals een gynaecoloog of uroloog.

Conservatieve therapie

Vaak kan volstaan worden met het instrueren van een juiste houding tijdens het plassen, het voorschrijven van spierversterkende oefeningen van de bekkenbodembodem, het gebruiken van bepaalde mechanische hulpmiddelen of van bepaalde medicijnen.

- **Juiste houding tijdens het plassen**
Vaak helpt het al goed als vrouwen (in ieder geval voordat ze gaan sporten) rustig de tijd nemen om helemaal uit te plassen, waarbij de juiste houding rechtop zittend is, met het bekken iets naar voren gekanteld. Persen en 'onderuitgezakt' zittend plassen zijn uit den boze!
- **Spierversterkende oefeningen voor de bekkenbodemspieren**
Vaak kunnen de klachten opgelost worden door iedere dag spierversterkende oefeningen voor de bekkenbodemspieren uit te voeren. Voor veel vrouwen is het wel 'even wennen' om deze spieren te trainen. Hieronder staan een aantal oefeningen beschreven. Begin deze oefeningen door een aantal malen één tel aan te spannen en als dat goed gaat eerst het aantal herhalingen uit te breiden (tot 30 herhalingen) en pas daarna het aantal tellen dat de oefeningen aangehouden worden (tot vier tellen). De bekkenbodemspieren zijn goed te trainen door het in- of optrekken van de spieren aan de onderkant van de romp en/of het knijpen met de spieren die rondom de vagina / plasbuis (voorzijde) of rondom de anus (achterzijde) zitten. Begin de oefeningen in rugligging uit te voeren, waarbij de knieën licht gebogen zijn. Pas als de oefening in deze uitgangshouding goed beheerst wordt, kan de oefening uitgebouwd worden door naast de spieren van de bekkenbodembodem ook die van de buik of in tweede instantie van de billen aan te spannen. Daarna kan de oefening zwaarder gemaakt worden door de benen iets uit elkaar te houden of door deze oefeningen niet in rugligging uit te voeren, maar in zijligging en uiteindelijk ook in zit. Mocht het een en ander toch te moeilijk zijn om zelf te trainen, dan kan een gespecialiseerde fysiotherapeut hierbij

helpen! Deze kan de vrouw leren hoe de bekkenbodembodem goed aangespannen kan worden. Hierbij kan de fysiotherapeut eventueel gebruik maken van bepaalde methode, waarbij met behulp van een rond meetstaafje dat in de vagina gebracht wordt, de kracht die gezet wordt gemeten kan worden en door middel van oplichtende lampjes ook getoond kan worden. Deze methode heet de 'EMG-biofeedback methode'.

Hierbij nog wel een opmerking over het 'met onderbrekingen plassen', dat enkele jaren geleden nog geadviseerd werd als spierversterkende oefening voor de bekkenbodembodem. Deze oefening wordt nu sterk afgeraden, omdat daar gebleken is dat er op deze manier niet goed uitgeplast wordt, waardoor er eerder urineweginfecties kunnen optreden.

• **Medicijnen**

Soms blijkt het noodzakelijk om medicijnen te gebruiken. Bij vrouwen na de overgang, waarbij er een tekort is aan vrouwelijke hormonen (oestrogenen), kan het toedienen van deze hormonen de kwaliteit van het steunweefsel, de contractiekracht van de sluitspier van de plasbuis en het slijmvlies van de urinewegen weer verbeteren en het urineverlies tegengaan. Deze hormonen kunnen geslikt worden, per pleister toegediend worden of lokaal, in de vorm van een crème, toegepast worden.

• **Mechanische hulpmiddelen**

Als er sprake is van een 'verzakking' kan het opdrukken van de blaashals en/of de baarmoeder met behulp van een, speciaal daartoe ontworpen, pessarium of een tampon overwogen worden.

Het merendeel van de vrouwen is goed geholpen met een conservatieve behandeling. Soms zal toch een operatieve ingreep noodzakelijk blijken te zijn, bijvoorbeeld als de anatomische verhoudingen ten gevolge van een 'verzakking' te sterk zijn verstoord.

Samenvatting

Veel (oudere) vrouwen hebben (last van) urineverlies tijdens sporten. De meerderheid zoekt hiervoor geen (medische) hulp en probeert zelf een oplossing te zoeken door bijvoorbeeld een inlegkruisje te dragen of de wijze waarop zij sportbeoefening (soms vergaand) aan te passen. In dit artikel wordt besproken dat deze klachten bij de meeste vrouwen goed verholpen kunnen worden door relatief eenvoudige maatregelen. Denk hierbij aan goed uitplassen en het uitvoeren van versterkende oefeningen voor de spieren van de bekkenbodembodem.

**NIET IEDERE
SUPPORTER
STAAT LANGS
DE LIJN**



Roparun 2001

Van Parijs naar Den Haag op de fiets

Van Parijs naar Den Haag in een keer op de racefiets een dag na de Roparun was een idee van Kees Hofland van het Casema team en Ad Smits van het Road Runners Zoetermeer team. Er werd per kilometer gesponsord Kees werd gesponsord door Casema en Ad door de Road Runners en vrienden, de heren haalden een totaalbedrag van f 4.500,- gulden op. De begeleidende chauffeurs/verzorgers werden gesponsord door Johan Hofland.

Samenstelling van het team:

fietzers

Kees Hofland	van Casema
John Groenendijk	van Casema
Ad Smits	van Road Runners Zoetermeer
Rob Smits	broer van Ad

verzorgers

Leen Antonisse	van Road Runners Zoetermeer
Frans van der Meer	van Road Runners Zoetermeer

De route van de Roparun zou terug gefietst worden. De afstand is 513,9 km vanaf Parijs naar Den Haag.

De volgende plaatsen waren contactpunten tussen fietsers en verzorgers:

- Park Dugny Parijs Roparunkamp, Frankrijk
513,9 km nog te gaan, zondag 6.00 uur
- 1^e rustpunt is bij Lagny, Frankrijk
dan is er 110,9 km gereden, 403,0 km nog te gaan
- 2^e rustpunt is bij Clary, Frankrijk
dan is er 89,5 km gereden, 314,5 km nog te gaan
- 3^e rustpunt is bij Lombise, België
dan is er 93,1 km gereden, 221,5 km nog te gaan
- 4^e rustpunt is bij Kruikebeke, België
dan is er 86,1 km gereden, 135,3 km nog te gaan

- 5^e rustpunt is bij Steenberg, Nederland
dan is er 62,5 km gereden, 72,8 km nog te gaan
- Finish Spaarneplein Den Haag - aankomst
maandag 13.45 uur

Bij de rustpunten 1, 2, 3 en 5 hadden de fietsers en verzorgers hooguit 20 à 30 minuten pauze. Bij rustpunt 4 is 4 uur geslapen. Bij het 1^e rustpunt waren de fietsers er al, Kees de racefietsende kaartlezer zei spottend: wij staan in lach niet (Lagny).

De reden dat wij te laat waren vind je een andere keer in de Roadie, of vraag het aan 'rotonde-Leen'. Bij rustpunt 4 vertrokken de heren om 6.00 uur op de maandagmorgen met een lege maag naar Nederland. Leen en Frans gingen wat regelen in Steenberg of Bergen op Zoom, maar alle winkels en cafés waren dicht.

Redding was café Vossenjacht in Steenberg, na een uitleg aan Josje in haar negligé en Gerrit kregen de heren ieder een uitsmijter, een bakje koffie en een slaatje. Verdere uitleg vragen aan Leen.

De laatste kilometers werden we onder politiebegeleiding van Hans de Gooijer naar de finish gebracht en werden we door Liesbeth (onze voorzitter), Esther en Ruud namens het Road Runners team 131 onthaald (nog bedankt).

Tot slot: hebben jullie ooit:

- geslapen met Leen in een busje;
- alle behoeften gedaan in de buitenlucht;
- de meststank van Ad Smits geroken;
- eten maken voor mannen;
- route van beneden naar boven gelezen (lijkt net chinees lezen van rechts naar links);
- een Belg de weg gevraagd.

Ik wel,

Groetjes Frans van der Meer



Rotterdam marathon

Zondag 22 april 2001

Tijdens een RRZ-training, eind januari, vertelde Janet aan Margreet dat ze was begonnen met de marathontraining. Omdat Margreet al heel lang een marathon wilde lopen, maar nooit een trainingsmaatje had gevonden, leek het haar leuk om mee te gaan trainen. De volgende dag was er druk e-mail en faxverkeer om schema's uit te wisselen en afspraken te maken.

Na bestudering van diverse aangereikte schema's, besloten ze om uit te gaan van het 12 weken schema uit Runnersworld (2000). Dit schema heeft als uitgangspunt drie trainingen per week, waarvan één lange langzame duurloop, één wat kortere snellere duurloop en één intervaltraining. De RRZ-trainingen werden zoveel mogelijk ingepast, maar het schema van Runnersworld bleef heilig.

Voor de lange duurlopen werd zoveel mogelijk gezocht naar georganiseerde lopen in de buurt. Zo liepen ze de Bezemer trainingslopen (25, 30 en 35 km), de PAC-trainingsloop (25 km) en de City-Pier-City loop. In het algemeen gingen de trainingslopen heel goed, maar één keer hadden zij zich per ongeluk bij de verkeerde tempomaker aangesloten. In plaats van 30 minuten op de 5 km, liep deze tempomaker 29 minuten op de 5 km. Nu lijkt dit een klein verschil, maar na 20 km besloten ze om toch maar hun eigen tempo van 30 minuten op de 5 km op te pakken. Na deze vergissing besloten ze om de 35 km trainingsloop – die drie weken voor de marathon plaatsvond – nog rustiger te lopen (32 minuten op de 5 km).

De laatste drie weken namen de trainingen in lengte af en gingen zij met vertrouwen de marathon tegemoet. De laatste twee weken voor de marathon werden de nodige koolhydraten gestapeld en de nodige liters gedronken. Beiden dachten: 'Laat nu de marathon maar komen!'

De weersverwachting voor de dag van de marathon zag er goed uit, niet te warm – later bleek het wel degelijk iets te warm te zijn – weinig wind en geen regen. Toen Janet op de dag van de marathon, in de kleedruimte een opmerking maakte over de chip, verschoot Margreet van schrik van kleur. Haar chip lag nog thuis. Gelukkig bleef Janet rustig en stelde voor haar man Rob te bellen. Uiteindelijk kwam alles gelukkig nog goed, binnen 25 minuten was de chip van Leidschendam naar Rotterdam gebracht. De ergste zenuwen waren inmiddels verdwenen. Besloten werd te lopen in singlet en short tight. Vervolgens zochten zij het Runnersworld Pacing team op in het Holland Casino. Ze hadden zich opgegeven voor de groep met eindtijd 4.15 uur. Per team waren er twee tempomakers. Om half 12 stonden we in het startvak en kregen we van diverse lopers om ons heen vragen als: 'Willen jullie bruin worden?' en 'Is zo'n singletje niet te koud?' Om 12 uur klonk het kanonschot en was het dus zover: de start! Al snel bleek dat een singletje de juiste keuze

was.

Na de eerste kilometers zat de sfeer er al snel in. Er was veel publiek en iedereen liep er nog fris bij. Dit veranderde langzaam maar zeker na het 21 km-punt, waar één van de twee tempomakers is uitgestapt. Janet is na 25 km rustiger gaan lopen, want die had al vrij snel last van 'volle' benen. Het lukte Margreet wel om tot de finish bij de tempomaker te blijven, samen met nog drie vrouwen van de groep. De overige mannen en vrouwen hebben zij gaande weg achter zich gelaten. Net op het moment dat Janet er aan dacht om uit te stappen (35 km), kwam zij Marjo en Walter tegen. Marjo vulde liefdevol de flesjes van Janet en gaf haar een banaan. Na een peptalk besloot Janet om onder begeleiding van Walter door te lopen. Ondanks het feit dat Margreet 30 minuten eerder binnen was (4.14.37) dan Janet (4.43.22), was het ook voor haar geen 'eitje'. Volgens één van de drie dames waarmee zij gefinisht is, is een bevalling minder zwaar dan het lopen van een marathon. Maar gelukkig was het publiek enthousiast en werd door hen banaan, sinaasappel en druivensuiker uitgedeeld. Pas bij het 40 km punt dachten beiden: 'We zijn er bijna!'

Vlak voor de finish stonden de mannen met fototoestel in de aanslag om Janet en Margreet op de foto te zetten. Toen ze Janet zagen vroegen zij: 'Waar is Margreet?' Later bleek dat zij allang binnen was en op dat moment al had gedoucht en bij de masseur op de tafel lag.

Zondagavond dachten beiden 'Nooit meer een marathon!' Nu, één dag later, begint de pijn te slijten.....wie weet....volgend jaar?

Janet en Margreet

Vermelding wedstrijd tijden

Waar is mijn tijd gebleven?

Waar gaat mijn tijd naar toe?

Wat gebeurt er met mijn tijd?

Velen zullen met spanning de Roadie van april/mei hebben opengeslagen om hun CPC-tijd te kunnen lezen. Helaas kwamen velen bedrogen uit, want hun tijd stond niet vermeld. Een RRZ-er (vr) heeft de redactie hierop geattendeerd (met dank, red.), waarop de redactie terstond op onderzoek is uitgegaan. Het bleek echter dat niet alle lijsten met vermelde CPC-tijden bij de redactie waren binnengekomen, zodat die tijden dus niet gepubliceerd konden worden. Bij navraag bleek dat er wel lijsten op het white-bord hebben gehangen en na enig speurwerk door de Sherlock Holmes van de redactie kwamen de lijsten toch nog boven water. Verderop in dit blad kan men nu de COMPLETE uitslagenlijst van de CPC 2001 lezen!

Hoe kun je er voor zorgen dat je tijd in de Roadie wordt vermeld?

1. rechtstreeks je gelopen tijd en de naam en datum van de wedstrijd mailen naar Aad Vervaart, zijn e-mail adres is: info@vervaart.nl. Hij geeft de gegevens door aan de redactie en aan de beheerder van de website van de vereniging
2. kun je niet mailen, dan geef je je tijd en datum en

naam van de wedstrijd door aan je trainer, die vervolgens doormailt naar Aad Vervaart.

3. als het wenselijk of noodzakelijk is dat er een verslag komt in de lokale krant, dan dient de tekst gemaild te worden naar Aad Vervaart, die vervolgens contact opneemt met de plaatselijke krant. Garantie op plaatsing wordt door de krant niet gegeven.

Inschrijving voor een wedstrijd:

Nu er individueel voor bijna elke wedstrijd on-line ingeschreven kan worden, is gebleken dat de wedstrijdsecretaris steeds minder aanvragen kreeg om gezamenlijk via de vereniging in te schrijven. Daarom is binnen het bestuur besloten om de functie van wedstrijdsecretaris op te heffen. Dus voortaan zelf inschrijven voor wedstrijden. Een uitzondering hierop is o.a. de 'New York Marathon', hiervoor wordt wel gezamenlijk ingeschreven.

De redactie hoopt dat met bovenstaand artikel veel onduidelijkheden zijn weggenomen. De vrijwilligers van de RRZ blijven hun best doen om jouw wedstrijd tijd in de Roadie vermeld te krijgen, maar ook hier geldt: 'waar gewerkt wordt vallen spaanders', dus er kan nog wel eens per ongeluk een tijd van de e-mail rollen. Mocht dat dan toevallig jouw tijd zijn, toon dan begrip en laat het ons weten. Blijf ondertussen lekker trainen voor een mooie tijd!

De redactie

Zoetermeer Challenge Marathon

7, 8 en 9 september

Deze data staan vast al in jouw agenda.

De voorbereidingen gaan voort, er zijn reeds via internet de nodige inschrijvingen ontvangen.

De organisatie rekent op de deelname van vele Road Runners, Ilionezen en RAP-ers.

De organisatie kan niet zonder jullie steun, probeer vrienden en kennissen geïnteresseerd te krijgen, of kijk in het bedrijf waar je werkzaam bent of ze met een team willen inschrijven.

Meer informatie, zoals programmaboekje en inschrijfformulier, volgen binnenkort.

Houd het mededelingenbord en display in de kantine in de gaten.
De organisatie rekent op jullie.

Bevrijdingsloop - jammer...

Een uniek Zoetermeers evenement vorig jaar was de estafette van Wageningen naar Zoetermeer. Uniek omdat het de eerste keer was en omdat het een samenwerkingsverband was met Ilion, Rap, RRZ en de fietsclub Zoetermeer 77. Ook herdachten wij de vrijheid, van 55 jaar, en werd het vuur in Wageningen opgehaald om het in Zoetermeer 'door te geven'. Daarom eerst even een stukje geschiedenis.

In Bayeux in Normandië landden, in de tweede wereldoorlog, de geallieerden en daarmee was deze plaats de eerste Franse plaats die bevrijd was. Dit was de beroemde D-day. Om dit feit te blijven gedenken werd op die plaats een eeuwig brandend vuur ontstoken.

In 1948 werd voor het eerst door atleten uit Nijmegen dit vuur opgehaald en naar Wageningen gebracht. Daar werd het, op 5 mei, ontstoken op het 5-mei-plein voor hotel De Wereld. In dit hotel waren de onderhandelingen gevoerd voor de capitulatie, en in dit hotel brandt nu sinds 1948 het vuur om daarmee aan te geven dat de vrijheid in stand gehouden moet worden.

Vanaf dat jaar kwamen er in Nederland tradities om 's nachts dat vuur in Wageningen op te halen en naar de eigen woonplaats te brengen. En zo werd dit vorig jaar voor het eerst ook in Zoetermeer georganiseerd met de al eerdergenoemde verenigingen.

Op 4 mei vertrokken wij toen om 21.30 uur naar Wageningen met een door de gemeente georganiseerde bus. In Wageningen strandden wij al snel in een opstopping van allemaal andere bussen vanuit andere plaatsen met atleten, die ook hun vuur op kwamen halen. Te voet gingen wij dus naar het 5-mei-plein om daar aan te sluiten in de 'file' atleten, om vervolgens ons vuur van de Burgemeester in ontvangst te nemen. De sfeer rondom dit gebeuren is met geen pen te beschrijven. Om als atleet op een plaats te staan waar de capitulatie van de tweede wereldoorlog is getekend, is een apart gevoel. Om het vuur aan te mogen nemen, om het daarna lopend naar Zoetermeer te brengen, om zodoende de vrijheid 'door te geven' is ook een apart gevoel. En ondanks dat de komst in Zoetermeer wat tegen viel, krijg ik bij het schrijven van dit artikel nog kippenvel, zoveel als dat mij doet.

Het gevoel dat ik daaraan heb mogen meewerken is een fijn gevoel waar ik nog dikwijls aan terugdenk. Via de gemeente kwam de vraag of wij in 2001 weer naar Wageningen wilden gaan, in dezelfde formule zoals boven omschreven. Weer met dezelfde samenwerking met andere Zoetermeerse sportverenigingen en het hoeft geen betoog dat ik al ja zei voordat het gevraagd was. En Piet Schoonen, Ed Jacobs, Frans van den Hengel, Berrie Vlietstra, Ron en Joyce Dijkhuizen, Walter de Ceuninck en Martine Lemson zeiden allen spontaan ja, waarmee de RRZ-bijdrage geregeld was.

Vervolgens werd een perfect draaiboek in elkaar

gezet. En wij waren er klaar voor! Toen kwam het eerste bericht: een afzetting van het parcours in verband met de MKZ. Voor ons atleten geen probleem, immers we passen het draaiboek 'even' aan en lopen gewoon om de afzetting heen. Helaas kwam al snel een tweede bericht, dat men in verband met de hoeveelheid mensen die samen komen en dan vervolgens van A naar B gaan lopen, de kans op verspreiding van het MKZ-virus aanwezig is. Daarom besloot men in Wageningen het hele evenement af te blazen. Dat is een besluit wat je moet respecteren, maar wat mij toch eerlijk gezegd, wat moeite kost. Ik hoop dat jullie dat ook een beetje begrijpen.

De reden van dit artikel is velerlei. Gewoon omdat ik eenieder wil bedanken die toegezegd had om mee te gaan. Immers, zo laat je zien dat ook RRZ graag meewerkt aan zo'n plaatselijke activiteit en graag het thema van dit jaar had willen uitdragen. Een thema wat mij ook na aan het hart ligt, en luidt: 'Vrijheid is Leven zonder angst'. Het liet de organisatie niet los, en er werd overlegd of wij toch op de een of andere manier niet konden bijdragen aan het 5 mei-feest. Wij bedachten een loop vanuit alle wijken naar het Stadhuisplein met een deel van de fakkel die dan aldaar samengevoegd één geheel zou worden. Het was kort dag maar met inzet van alle Zoetermeerse atletiekverenigingen is het gelukt, en werden de negen stukken van de fakkel als een puzzel naar het Stadhuisplein gebracht. Men vertrok vanaf negen locaties in Zoetermeer, en het was de bedoeling dat andere Zoetermeesters aan zouden sluiten. Gezien de korte voorbereiding kon dat niet op tijd in de pers worden aangegeven, maar de verschillende atletiekverenigingen sloten aan met hele groepen, zodoende kwamen er toch onverwacht veel lopers samen op het Stadhuisplein. Daar werden de stukken aan de Burgemeester overgedragen en op het gemeentehuis geplakt, en hadden wij onze bijdrage in alternatieve vorm toch geleverd.

Al met al heb ik willen weergeven hoe het was in 2000, dat ik de boeren respecteer, maar dat ik het toch jammer vond dat het in 2001 niet door kon gaan, maar dat het alternatief een prima oplossing was. En ik ben ervan overtuigd dat wij in 2002 weer met een team van RRZ klaar staan om dan voor het echie te gaan!!

Bedankt namens de organisatie van de Bevrijdingsloop Wageningen/Zoetermeer

Anton Bood (groep 3)

Waar doe ik het voor:

Schilderen

Ik heb ooit eens een collega gehad, die toen hij met pensioen ging vertelde dat hij nu eindelijk tijd zou gaan krijgen voor zijn grote hobby: schilderen. Hij vertelde er vervolgens ook bij, dat hij al stiekem aan het oefenen was. Hij had zijn keukendeur al klaar.....

Zo af en toe ontkom ik er ook niet aan: er moet weer eens wat geschilderd worden. Nu heb ik daar niet echt een hekel aan, maar om daar nu je hobby van te maken. Dat gaat toch wel erg ver.

Mijn huis is gebouwd in een periode, dat chocoladebruin erg 'in' was als kleur voor kozijnen. Het hele huis is dus voorzien van chocoladebruine kunststof deurkozijnen. Nu ben ik niet zo modegevoelig, maar bij vrouwen ligt dat meestal iets anders. En 'mijn' Mary vormt daarop geen uitzondering: ze was ze al snel zat, die bruine dingen. Ik heb het nog een tijdje (13 jaar) tegen weten te houden, maar vorig najaar moest ik er dan toch aan geloven.

We hebben een klein halletje en daar komen vier deuren op uit. En – ik moet het toch wel toegeven – die bruine kozijnen maakten het visueel wel erg klein.

Goed, aan de slag dus. Eerst maar even naar de bouwmarkt (oei, bijna reclame gemaakt) om verf te halen. Ik heb nog wel wat staan, want ik gooi nooit restjes weg, maar je zult altijd zien dat dat net niet genoeg is en als het dan op is, dan hebben ze natuurlijk dezelfde kleur niet meer.

Vervolgens de kozijnen licht schuren, met primer behandelen en daarna twee keer lakken.

Ja, als je het vlug zegt, is het zo klaar. Maar in de praktijk komt het neer op 5 uur vrije tijd per kozijn. Dat is dan wel exclusief het extra werk als gevolg van kinderen die even komen voelen (het liefst met twee handen tegelijk) of 'het al droog is' en honden die hetzelfde al kwispelstaartend doen.

Mary voorziet mij op gezette tijden van een mok koffie en dat werkt bij mij als benzine voor een automotor. Overigens als je een paar keer per ongeluk je kwast in die mok hebt gedoopt, ruikt en smaakt de koffie ook als benzine. De eerlijkheid gebiedt mij te zeggen, dat het halletje er toen ik klaar was inderdaad heel wat ruimer uitzag. En als beloning had ik een zeer tevreden vrouw, die prompt opmerkte dat we een overloop hebben waarop 6 deuren uitkomen en het zou toch wel erg lief van mij zijn als...

Waarom vertel ik dit nu allemaal. Wat heeft het in vredesnaam te maken? Nou eerlijk gezegd niet veel, maar ik had het nodig als opstapje om jullie te attenderen op het schilderwerk, dat regelmatig wordt gedaan op onze intervalparkoersen (het fietspad langs de Aziëweg, de dijk achterlangs de Leijens, het Kangoeroepad, het industrieterrein en de Geerpolder). Een paar keer per jaar zie je daar

een van de trainers lopen met loopwiel, verfspuit en sjablonen om de verweerde markeringen weer beter zichtbaar te maken. En zonder daarbij anderen tekort te willen doen, wil ik jullie speciaal wijzen op de meesterschilders Frans van den Hengel, Ab Leeftang en Frans van der Werf. Vele uren hebben ze al besteed aan dit oh zo noodzakelijke, maar stierlijk vervelende karweitje.

Hulde voor die mannen. Zij maken het ons toch maar mogelijk, onszelf een beetje verantwoord helemaal onlangs te lopen. Waarna je na het herstel weer het gevoel hebt, dat je de hele wereld aankunt. Zodat je thuis gekomen weer met frisse tegenzin de kwast ter hand kunt nemen. Indirect zorgen zij dus voor de goede relatie die je hebt met je partner. En daar doe ik het ook voor.

Ed

Binnengekomen bericht

Beste Aad,

Met spijt vraag ik je mijn lidmaatschap van de Road Runners te beëindigen. Een paar maanden geleden constateerde een sportarts dat mijn kniegewricht ontstoken was. Eigenlijk hetzelfde verhaal als Ton Hoeksma in de Roadie heeft verwoord.

Soms is dat met krachttraining nog wel te compenseren. Ik heb de afgelopen maanden 2 keer per week fanatiek bij het Sport Medisch Adviescentrum getraind. Daarna weer met goede hoop 3 keer meegetraind met groep 7, maar alle klachten keerden daarop weer terug. Op advies van de sportarts geef ik daarom het lopen op, zij het met pijn in het hart. Als ik gewoon door ga, krijg ik er ook in het dagelijks leven last van en dat risico wil ik niet lopen.

Mijn obligaties schenk ik aan de RRZ. Ik wil jullie bedanken voor de plezierige loopjaren en wens RRZ en jullie allemaal het allerbeste!

Groeten
Barbara Krop

Roparun 2001

Van de oud-teamcaptain

"Lieve dames en heren,

Nog een paar uur en dan gaat een van de grootste sponsorlopen van de wereld van start, de Roparun 2001. Vanaf deze plaats wens ik jullie heel veel plezier bij het volbrengen van dit fantastische loopevenement. Het doel is een beetje geluk te brengen aan die – helaas veel te jonge – mensen die ongevraagd en ongewild een ernstige ziekte hebben, nl. kanker.

Een ziekte waar de medische wetenschap dankzij de donatie van de Roparun steeds beter bewapend kan worden. Een vaccin is nog steeds niet gevonden, maar steeds meer mensen genezen van deze ziekte. Jullie inspanning is niet weggelopen van deze ziekte maar er juist naartoe rennen. De confrontatie aangaan, veel geld ophalen en roepen: kanker is niet

een definitief einde. Vecht met alles wat je in je hebt. Er is altijd een morgen. Jullie bijdrage zit diep in de harten van die zieke kinderen en volwassenen. Sommigen te ziek om jullie te bedanken, maar ga er maar vanuit dat ze dat beslist doen. Kijk tijdens de promoloop maar eens naar de gezichtjes, veel te bleek, maar bedenk dat jullie inspanning de hoop in hun harten zal versterken. Ik neem diep mijn petje voor jullie af, het ga jullie goed.

Roadrunners, 'give them all you got'.

*Een hele trotste 'oud'-teamcaptain.
Jan Schipper"*

NB: Naast dit bericht ontvingen we ook tientallen e-mails via de website: <http://live.roparun.nl>. Namens deze weg willen wij iedereen daar heel hartelijk voor bedanken. Het doet je goed als mensen zo met je meeleven.

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)

In gesprek met...

Ouderen en hardlopen

Theun, 59 jaar, woensdagochtendgroep

Op zijn 21^e is Theun begonnen met hardlopen. Zijn voorkeur ging uit naar de 100 m sprint op de baan, later gevolgd door de 400 en 800 m. In die periode had hij vaak last van overbelastingsblessures. Op een gegeven moment besloot hij niet meer met de competitie mee te doen en rond zijn 30^e stapte hij over naar de lange afstanden: 10 en 15 km. Hij liep vaak in de duinen tussen Scheveningen en Hoek van Holland. Heel langzaam breidde hij deze afstanden uit en 4 jaar later liep hij zijn 1^e marathon. Door zijn sprintachtergrond liep hij snelle tijden.

Op zijn 40^e wilde hij zo vaak trainen als maar mogelijk was. Hij had geen schema en liep 'op zijn gevoel'. Zijn lichaam gaf aan wat er gelopen kon worden en hij luisterde ernaar. In deze periode had hij geen blessures. Het lopen werd hem toch wat te eenzijdig en hij ging op zoek naar afwisseling: de triatlon. Zwemmen, fietsen en hardlopen werden om beurten getraind en juist door deze variatie had Theun weinig blessures. De totale trainingsomvang hield hij dan ook goed in de gaten.

Op zijn 50^e had Theun geen inspiratie meer om voor de triatlon te trainen en is weer overgestapt naar de marathon. In deze periode trainde hij met schema's (die hij heilig verklaarde) en luisterde minder naar zijn lichaam, liep te veel en trainde te zwaar en de blessures dienden zich aan. Daardoor moest hij noodgedwongen minder gaan lopen en kon hij zijn PR's niet meer verbeteren. Naarmate de jaren vorderen merkt Theun wel dat hij niet meer zo lenig is en de spieren en gewrichten niet meer zo soepel. Aan de warming up en cooling down besteedt hij daarom voldoende aandacht en start ook langzaam met de training. Hoewel hij altijd al een voorkeur had voor trainen in de zomer (lekker warm), merkt hij op dat hij het steeds moeilijker vindt om in de winter te gaan lopen. Hij draagt daarom ook goede isolerende kleding die hem beschermen tegen de kou.

De laatste jaren besloot Theun niet meer voor tijden te gaan en ook de prestatiedrang is wat afgenomen. Hij loopt nu meer voor de gezelligheid, om zijn gewicht in de gaten te houden en omdat hij zich er lekker bij voelt. Hij loopt weer zonder schema en meer 'op gevoel' en meestal 3 tot 5 keer per week, waarbij zijn lichaam weer bepaalt wat er getraind wordt (lang, kort, langzaam, snel). Daardoor heeft hij geen blessures meer, maar wel erg veel plezier in het lopen.

Kees, 54 jaar, groep 2 en zijn echtgenote Jeanine, 51 jaar, groep 7

Jeanine is in april 1999 begonnen met de beginnerscursus. Hiervoor heeft ze aan sport gedaan

in de vorm van BBB en aerobics. Nadat ze gestopt was met roken, vlogen de kilo's eraan. Samen met Kees begon Jeanine een beetje te lopen om wat gewicht te verliezen, maar helaas, manlief had toch een sneller tempo en ze moest afhaken. Vandaar dat ze met haar verjaardag een cursus hardlopen voor beginners bij de RRZ kreeg. Daarna is ze vrij snel doorgegaan naar groep 7 en vervolgens ook vrij vlot naar groep 6. Het drie keer in de week lopen in groep 6 bleek toch te veel van het goede te zijn. Ze kreeg een vervelende scheenbeenblessure die ruim 2 maanden duurde. Jeanine omschrijft deze periode als 'strafbank krijgen'. Gedurende deze periode mocht ze niet lopen of andere sport doen, veel rusten en fysiotherapie. Hierna is ze weer begonnen in groep 7.

Kees is in 1996 zelf begonnen met lopen, hij liep iedere dag een duurloop en ging echt alle wedstrijden in de omgeving af. In deze begintijd is hij even lid geweest van de RRZ maar na drie keer trainen vond hij het maar niks. Pas nadat Jeanine haar beginnerscursus had gedaan en met enthousiaste verhalen thuiskwam, besloot Kees toch weer een poging te wagen. Gelukkig heeft hij het nu prima naar z'n zin bij groep 2. Gedurende zijn relatief korte loopervaring heeft hij heel veel wedstrijden gelopen, vier marathons voltooid, maar toch ook enkele blessures gehad. Naast kuitproblemen, heeft hij ook een scheenbeenirritatie gehad. Verder heeft hij vooral bij lange duurlopen en met name de laatste marathon in Rotterdam veel last van 'brandende voeten'. Hij heeft al van alles geprobeerd maar niets helpt. In Rotterdam heeft hij meer water over z'n voeten gegooid dan dat hij gedronken heeft.

Toch gaat het over het algemeen goed met het lopen. Ook tijdens een testloop 5 km 19.36, kom hij goed uit de voeten.

Van het zogenaamde 'ouder worden' hebben zowel Kees als Jeanine nog geen last bij het lopen. Ze zijn eigenlijk nog maar net de 50 gepasseerd en voelen zich gelukkig nog heel jong! Jeanine heeft het prima naar haar zin bij groep 7 en heeft zich een 10 kilometer binnen het uur tot doel gesteld. Verder stroomt ze binnenkort misschien door naar groep 6.

Kees streeft naar een halve marathon voltooien onder de 1 uur 30 minuten.

Supporter Rotterdam marathon

Door de ogen van een loper

Normaal gesproken hebben supporters bij sportwedstrijden een makkie. Vanaf een comfortabele zitplaats volgen ze de wedstrijd. Zo niet de Rotterdam Marathon supporter.

De Rotterdam Marathon supporter moet zelf actief zijn om zijn/haar sportheld te kunnen zien. Eerste stopplaats is de Erasmusbrug. Hier komen de lopers 6 minuten na de start als een pak aan. Probeer als supporter daar maar eens je helden ertussen te vinden en wanneer je ze dan eenmaal gevonden hebt en je roept, dan kijkt je held niet op of om maar loopt stoïcijns door.

Vervolgens ren je naar het metrostation om je naar het Zuidplein te verplaatsen. Met zijn allen proppen in de metro, want ook al die andere lopers hebben schijnbaar supporters meegenomen. Gelukkig precies op tijd sta je op het Zuidplein en daar komen de helden weer langs. Ze lopen al wat verder uit elkaar dus het wordt al een stuk makkelijker om je favorieten er tussenuit te pikken. En ja hoor, met alle lopers krijg je contact, maar meer dan een knikje, een handje of een verbeteren lachje is het niet.

Na de passage weer naar die drukke metro om naar het volgende punt te gaan. Hebben die lopers het toch een stuk makkelijker, kunnen continu doorlopen, hoeven nergens te wachten. Zullen we uitstappen bij de Erasmusbrug of toch maar meteen door naar de Kralingse Zoom. Doe het laatste maar anders missen we ze misschien nog. Ruim op tijd sta

je op het 30 kilometer punt aan het Kralingse Bos. En ja hoor, daar komen de helden weer. Je zwaait, roept, vraagt hoe het gaat en de reactie van de andere zijde: NIETS. Hij/zij moet me toch gezien hebben? De helden zien er trouwens wel al wat bleekjes uit.

Dan maar weer met die overvolle metro snel terug naar de Coolsingel. Daar komen ze weer. Het tempo is er nu aardig uit dus de helden zouden me nu toch moeten zien. Maar wat is dat nu? De helden lopen, zonder enige reactie, met bleek vertrokken bekkies, strak voor zich uitkijkend door naar de finish.

En de supporter? De supporter vraagt zich af: waar deed ik het allemaal voor?

Het antwoord is simpel: voor de lopers. Het geeft je als loper een enorme steun wanneer je wordt aangemoedigd. Want het is toch wel heel erg lang zo'n marathon. Maar dit jaar werd het toch wel een stuk makkelijker door de vele Roadies die overal langs het parcours stonden. Jullie waren een fantastische steun.

Namens alle lopers van de marathon wil ik dan ook alle Roadies langs het parcours bedanken voor hun steun en toejuichingen.

En wanneer ik volgend jaar zelf niet meeloop zal ik er ook zeker zijn als supporter. Ook al zien de helden me niet, ik zal mijn longen uit mijn lijf schreeuwen, net als jullie dit jaar.

*Bedankt,
Etienne den Toom*



- 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

Luik, Bastenaken, Luik

Het Pinksterweekend stond in het teken van de zwaarste tocht van dit jaar. Luik - Bastenaken - Luik. Het was ontzettend gezellig maar heel slecht weer, vooral de lange afstandfietsers, 220 km, op de heuvels hagel en regen en dan te hard naar beneden!

De start was 's morgens om zes uur richting Tilff via Odeigne, Houfalize, Francorchamps en Sprimont terug naar Tilff. Aan de start stonden André Bult, Niek van der Kooy, Ben van Sommeren, Kees Hofland, Rob Smits, Ad Smits, Richard en Wil. Niet allemaal de finish gehaald maar toch een buitengewone prestatie.

Voor de korte afstand 68 km Bert Hartog, Kees den Brabander, Margot, Ineke Smits en Elly van der Kooy. We gingen allemaal flitsend de Redoute af ondanks de harde regen. Na afloop voor deze groep ook een medaille. De bevoorrading onderweg werd verzorgd door Leen Antonisse met z'n vrouw en Herman. Carla Smits en de zwager van Kees bakten pannenkoeken voor de kinderen van Rob en Kees.

Na afloop op de camping was er onder het genot van een biertje en een wijntje een warme hap. Wat mij betreft volgend jaar weer maar dan met een zonnetje en, niet te vergeten, met onze grote vriend Johan Hofland en Dorien, die vanwege ziekte af moest zeggen.

Elly van der Kooy

2e Paasdag

Een loop in Pijnacker voor 10 Engelse mijlen. Ik was erop geattendeerd door enkele Road Runners. Waarom ook niet. Er was 's avonds toch geen trainen en zo goed gaat het nu ook weer niet met mij. Ik moet wel zeggen dat ik weer op de goede weg ben.

Bij Etienne in de auto gestapt, samen met José en Elly. In de andere wagen zaten Martine, Marjolijn en André. Carlos was op eigen gelegenheid naar Pijnacker gegaan, omdat hij niet wist dat er verzameld werd bij ons clubhuis.

Koud en winderig, maar even geen regen. Warming up, maar we werden niet echt warm. Weg op een tijd van 5 minuten de kilometer. Dat leek me wel wat, aangezien het me tijdens de CPC niet lukte. Maar ja, ik ben ook al de 50 gepasseerd. Als jullie nou maar niet denken....

Enfin, ik moest dat wel bewijzen. We startten met z'n zevenen en dat lokte natuurlijk ander lopers. Nou ze mochten ook van onze trein profiteren. We liepen iets onder de 5 minuten. Helaas viel onze groep in tweeën en later in drieën. Niet iedereen was tevreden, maar ja misschien lag het ook wel aan de eieren.

Gelukkig was de douche warm en na de koffie begon de prijsuitreiking. Laten we maar even (in de kou) blijven wachten, je weet maar nooit. Ik hoorde mijn naam en er was een groot gejuich. Ja hoor, de HOOFPRIJS. Een prijs van NLG 400,00, gedeeltelijk als reischeque en de rest cash. Ik vond de dag nog leuker worden.

Tip : Wacht op de prijsuitreiking, je weet maar nooit.

Paul van Heukelum



Indonesisch Eethuisje *Mirasa*

*** Afhalen**
*** 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

Uitslagen

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

21 km

Ron Dijkhuizen	1.20.43
Frans van Haaster	1.25.07
Rick Martens	1.29.18
Jeroen Sebel	1.29.55
Frits v.d. Lubben	1.29.55
Mike van Wichen	1.30.37
Piet van Veen	1.31.50
Ben van Sommeren	1.33.00
Jan Moggré	1.33.15
Ruud van Zon	1.33.44
André Bult	1.33.44
Ellen Duijzer	1.35.30
Ed Helsloot	1.38.08
Kees van Seuren	1.38.48
Paul Nieuwenhuizen	1.40.00
Carlos Fokké	1.40.54
Theo Aanen	1.41.07
Diederik Post	1.41.37
Hans Wisgerhof	1.42.01
Liesbeth Edelbroek	1.42.59
Arie Perfors	1.43.20
Ferry Lemmers	1.44.29
Joyce Dijkhuizen	1.45.50
Nick Nahuijs	1.46.15
Bert Leggedoor	1.47.09
Ruud Scholten	1.47.19
Bert Scholten	1.47.19
Harm de Wit	1.47.26
Martine Lemson	1.48.02
José de Groot	1.48.52
Elly v.d. Kooij	1.49.16
Bart Lamers	1.50.07
Arie Taal	1.50.26
René van der Spek	1.50.50
Martin van Sommeren	1.52.44
Bert Kuiper	1.52.49
Klaas de Vries	1.53.29
Nick v.d. Kooij	1.54.20
Frans van den Hengel	1.54.50
Paul van Heukelum	1.54.59
Anton Bood	1.55.15
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
Cor Oud	2.06.02
Robert van der Linden	2.03.11
Jaap Visser	2.03.11
Betty Wentink	2.03.38
Emie Schipper	2.03.38
Rina de Vos	2.03.47
Hans Rolff	2.05.40
Victor Sasburg	2.08.01
Ad Radder	2.17.12

10 km

Marc Bras	0.43.34 (PR)
Koos Wessels	0.44.02

Rik Franken	0.48.15
Marcel Andeweg	0.49.18
Bram Munnik	0.51.19
Roeland van Dijk	0.51.30
Wim Bras	0.51.50
Ger de Graaf	0.51.50
Marjo van Pomeran	0.52.10
Cindy van den Hengel	0.52.20
Marjo de Ceuninck	0.52.23 (PR)
Wim van Hooft	0.52.30
Suzan van der Helm	0.53.30
Dianne Roosenboom	0.53.51 (PR)
Herman Roosenboom	0.53.51
Erwin Huizinga	0.54.16
Ron Slegtenhorst	0.54.23 (PR)
Cor Boot	0.54.50 (PR)
Johan Pronk	0.54.58
Rien van der Horst	0.54.59
Leon Koppenol	0.55.20 (PR)
Linda Roos	0.55.45
Els van Suffelen	0.55.53 (PR)
Hans de Gooijer	0.55.53
Arjen Veldhuizen	0.56.00
Jack van de Pol	0.57.22
Eugenie Hofwijks	0.57.40 (PR)
Gijs Plijnaar	0.57.58
Ron Werkman	0.58.37 (PR)
Hans de Haan	0.58.50
Karin Leggedoor	0.58.50 (PR)
Johan Kramers	0.59.11
Tineke Bossink	0.59.50
Jeanine van Seuren	1.00.30 (PR)
Riet Radder	1.02.00 (PR)
Marlies v.d. Bijllaardt	1.02.02 (PR)

CAI Westland Halve Marathon te Naaldwijk, 7 april 2001

21 km

Walter de Ceuninck	1.37.45
Theo Aanen	1.38.14

10 km

Marjo de Ceuninck	0.55.15
-------------------	---------

Delftse Houtloop te Delft, 15 april 2001

10 km

Ron Dijkhuizen	0.37.27
Joyce Dijkhuizen	0.50.00

Uitslagen (vervolg)

Greentex Paasloop te Pijnacker, 16 april 2001

10 EM

Peter Hoogeveen	1.07.38
Carlos Fokke	1.07.38
José de Groot	1.18.26
Elly v.d. Kooij	1.19.02
Paul van Heukelum	1.19.59
Martine Lemson	1.20.38
Etienne den Toom	1.20.39
Marjolijn Dolk	1.22.09
André Bult	1.22.10

Marathon te Rotterdam, 22 april 2001

5 Engelse Mijlen

Rina de Vos	0.41.01
Cor Oud	0.42.50
Els van Suffelen	0.46.00

10 km

Bill Verschuyl	0.40.00 (PR)
André Andeweg	0.44.18

42,195 km

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 van der Maaten	3.22.43
Frits van der Lubben	3.28.15
Hans Feelders	3.29.21 (PR)
Rick Martens	3.29.28
Rens Velthuisen	3.36.10
Bert Kuiper	3.39.59 (PR)
Ton v.d. Beek	3.42.45
Koos Verhoeven	3.47.33
Arie Perfors	3.55.02
Tom Overeem	3.55.45
Margreet Vonk	4.14.37 (PR)
Liesbeth Edelbroek	4.14.06
Kees van Seuren	4.21.28
Janet Beijer	4.43.22 (PR)

Road Air Run 2001 te Hoofddorp, 22 april 2001

8 km

Jeff van Wichen	0.31.25
Herman Roosenboom	0.40.02
Leen Antonnise	0.40.35
Bert Slagter	0.41.26
Hans de Gooijer	0.42.05
Emie Schipper	0.43.22
Jan Willem Weehuizen	0.43.40
Dianne Roosenboom	0.44.14
Betty Wentink	0.44.17
Ad Smits	0.44.41

Bergrace by night

Leo Zonderop	1.11.00
Marja Zonderop	1.11.00
Bill Verschuyl	1.11.00

TZM-Loop te Moerkapelle, 30 april 2001

10 km

Emiel Weih	0.49.51
------------	---------

Lenteloop te Papendrecht, 12 mei 2001

15 km

Etienne den Toom	1.01.15
------------------	---------

Zuidersterloop te Capelle a/d IJssel, 20 mei 2001

15 km

Etienne den Toom	0.55.43 (PR)
------------------	--------------

Halve van Utrecht, 20 mei 2001

21 km

Ricky Martens	1.29.01
---------------	---------

RoPaRun, 23-25 mei 2001

513,9 km

Road Runners Zoetermeer (team 131)	34u 22m
(Deelnemers: zie elders in de Roadie)	
Laurens - de Jong Intra Vakanties	36u 49m
(team 13) (Liesbeth Edelbroek,	
Mike van Wichen, Ton de Veen)	
Runnersclub SIEP (team 69)	37u 33m
(Thomas Speekman)	
Nutsziekenfonds/Atlisa (team 145)	39u 40m
(Hiljo en Trees Idema)	
Fortis Bank Assurantie BV (team 59)	44u 12m
(Leo Bögemann)	

Golden Ten Loop te Delft, 24 mei 2001

10 km

Marjo de Ceuninck	0.53.11
-------------------	---------

Royal Ten Loop te Den Haag, 27 mei 2001

10 km

Frans van Haaster	0.35.52
Ricky Martens	0.38.33 (PR)
Marcel Andeweg	0.52.07

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

Wedstrijdagenda

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 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

Zondag 1 juli 2001

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518
Afstand: 1 en 5 km
Starttijd: 10.00 en 10.30 uur

Zaterdag 7 juli 2001

Tien Engelse Mijl te Gorinchem
Organisatie: GAV Typhoon, tel. 0183-621481
Afstand: 8,5 en 16,09 km
Starttijd: 17.30 uur

Kadeloop te Schipluiden
Organisatie: SV Schipluiden, tel. 015-3809900
Afstand: 1 en 2 en 5 en 12 km
Starttijd: 13.30 en 13.50 en 14.45 en 14.55 uur

Zondag 8 juli 2001

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518
Afstand: 1 en 5 km
Starttijd: 10.00 en 10.30 uur

Zondag 15 juli 2001

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518
Afstand: 1 en 5 km
Starttijd: 10.00 en 10.30 uur

Zondag 22 juli 2001

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518
Afstand: 1 en 5 km
Starttijd: 10.00 en 10.30 uur

Zondag 29 juli 2001

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

Zondag 5 augustus 2001

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518
Afstand: 1 en 5 km
Starttijd: 10.00 en 10.30 uur

Zondag 12 augustus 2001

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518
Afstand: 1 en 5 km
Starttijd: 10.00 en 10.30 uur

Zondag 19 augustus 2001

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518
Afstand: 1 en 5 km
Starttijd: 10.00 en 10.30 uur

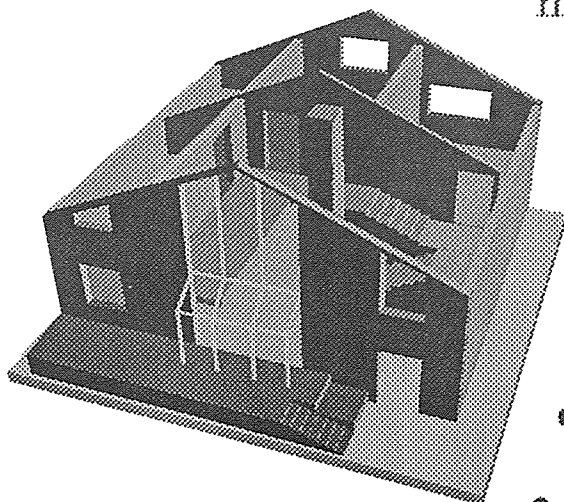
Zondag 26 augustus 2001

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518
Afstand: 1 en 5 km
Starttijd: 10.00 en 10.30 uur

Ultra Dag te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-532446
Afstand: 100 en 50 km
Starttijd: 09.00 en 10.00 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 úw wensen en omstandigheden
- flexibiliteit

Wij vertellen u er graag meer over.

Bel of schrijf voor informatie of een geheel vrijblijvende offerte.



Assurantiekantoor

A.F.M. Vervaat

Postbus 6138



2702 AC Zoetermeer



Telefoon 079 - 341 32 70

Heukelum, P van
Uienakker 3
2723 TH ZOETERMEER