

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr
4
aug / sep
2001

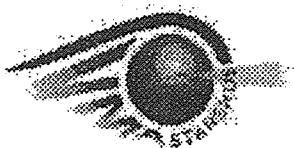


Zoetermeer Challenge Marathon

Hardlopen in de zomer

Loopschoenen

Starshoe



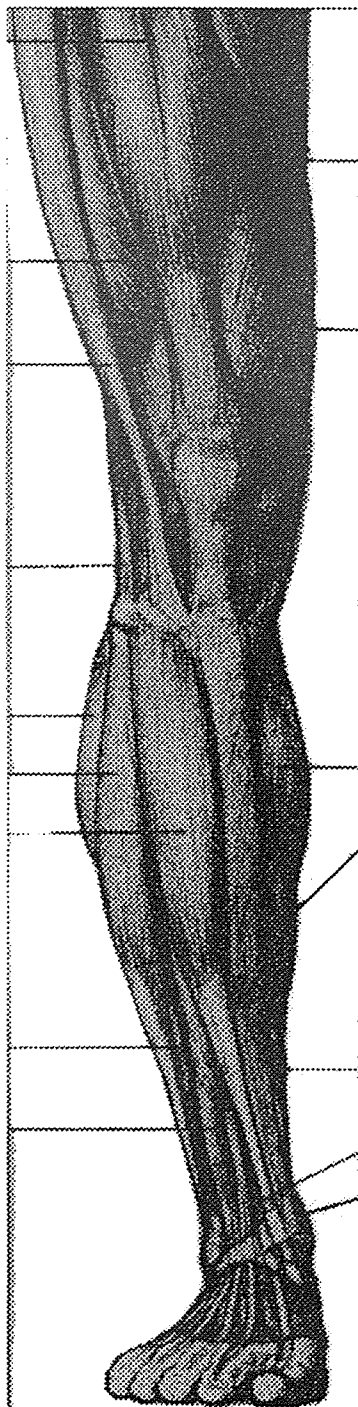
Internet: <http://www.starshoe.nl>

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

GIRO

Reebok

Puma



KARHU

adidas

Rockport

POLAR

SAUCONY

new balance NB



FINN

NEWLINE

en andere top-merken

Een afspraak maken is mogelijk

Inhoud

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 5 | Voorwoord | 21 | In gesprek met... |
| 6 | Vreugde en leed | 22 | KNAU: Warming-up en cooling-down bij lopen |
| 7 | Van de Technische Commissie | 24 | Van de Sportverzorgings- en massagecommissie |
| 8 | Alleen voor eigenwijze lopers! | 26 | Een dagje Leiden... maar niet in last! |
| 9 | Schilderen clubhuis;
Discovery Run 2001 | 28 | Een week in de Franse Alpen |
| 10 | ZCM wat is dat? | 30 | Voor u gelezen |
| 12 | KNAU: Loopschoenen | 31 | Waar doe ik het voor: |
| 15 | Wie doet er mee met de
Roparun 2002 | 32 | Alcohol en de Wet |
| 16 | Verslag Algemene Ledenvergadering | 33 | (Halve) marathon Etten Leur;
Vermelding wedstrijdtijden;
ZCM vrijwilligers gevraagd |
| 19 | ZCM Feestavond | 34 | Uitslagen |
| 20 | Ouderen en hardlopen | | |



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

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 Leeflang (2^e voorzitter TC) (079) 342 39 05

•groep 3•

Frans van den Hengel (079) 341 58 61

Arno van Burken (079) 342 30 29

•groep 4•

Hans Rolff (voorzitter TC) (079) 341 37 38

•groep 5•

Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

•groep 6•

Ed Jacobs (079) 341 75 30

•groep 7•

Wim Bras (079) 351 81 37

•woensdagochtendgroep•

Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

Wim Bras (079) 351 81 37

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (079) 331 44 47

Thea Rolff (079) 341 37 38

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

Redactie-adres Roadie:

Albast 13

2719 TV Zoetermeer

e-mail: aho@eim.nl

Inleveren kopij

De redactie ziet graag kopij tegemoet voor de Roadie.

Kopij kan ingeleverd worden bij:

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

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

Voorwoord

Beste Roadies,

Voor de meeste van jullie zit de vakantie er weer op. Lekker uitgerust en vol energie zijn jullie dus klaar voor het nieuwe loopseizoen. In deze Roadie treffen jullie daarvoor de groepsindeling aan. Heel jammer is dat Ab Leeftang door een hardnekkige blessure heeft moeten besluiten tijdelijk te stoppen met de training van groep 2. Ab, bedankt voor je inzet en enthousiasme, en beterschap toegewenst; we hopen je gauw weer in de groep terug te zien.

Jullie hoeven niet lang te wachten om jezelf te testen in een wedstrijd. Als eerste is er over enkele weken de Zoetermeer Challenge Marathon. Een voor Nederland - denk ik - unieke loop die hopelijk veel succes zal hebben en veel deelnemers zal trekken. Ik wil overigens hierbij jullie speciale aandacht vragen voor de oproep - verderop in deze Roadie - voor vrijwilligers. Natuurlijk is het heel leuk om als loper mee te doen. Maar vrijwilligers zijn onmisbaar om een dergelijk evenement tot een succes te maken. Dus als het maar enigszins kan, meld je aan. Want je hoeft niet lang te wachten voor een volgende kans op een mooie prestatie. In oktober staat onder

leiding van Ab de bus naar Etten-Leur weer klaar voor de halve marathon. Een aanrader, al is het alleen maar omdat daar elk jaar opnieuw pr's worden gelopen. En dat kan weer helpen voor een goed doel door een bijdrage in de PR-pot.

Heb je geen zin in hardlopen, dan kun je ook op een andere manier je energie kwijt. Het clubgebouw heeft een opknapbeurt nodig en een nieuw verfje. Daarvoor worden vrijwilligers gevraagd. Als jullie maar niet al te creatief worden, kunnen jullie daar aan de slag.

Tot slot wil ik jullie attenderen op het artikel van Aad Vervaart. Ook wij krijgen steeds meer te maken met aanscherping van wet- en regelgeving. Onder andere de wijzigingen in de Drank- en Horecawet, die sedert eind 2000 in werking zijn getreden en ook voor clubs en verenigingen gelden. In zijn artikel geeft Aad aan wat we vanuit het bestuur en de kantinecommissie zullen organiseren om aan de regels te voldoen, maar wijst hij anderzijds ook eenieder van ons op onze eigen verantwoordelijkheid. Neem dit ter harte, het is zo jammer en niet nodig als er problemen ontstaan.

Liesbeth

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 adsmits@omit.nl

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

September:

- 1 Cherry de Boer
- 1 Tineke Bossink
- 1 heer De Hond
- 3 Simone Spaans
- 4 Dinie Konijn
- 4 Els van der Schot
- 5 Ton Reedijk
- 5 Hans van Zonneveld
- 6 Ernest van Soest
- 7 Rens Veltman
- 9 Lia Fellahie-van Lieshout
- 9 Piet Roestenburg
- 10 Elly van der Kooy
- 11 Vincent Coljé
- 11 Bert Slagter
- 12 Raymond Khedoe
- 13 Peter Hoogeveen
- 14 Sharon van Geijlswijk-Smit
- 14 Mart Lagerweij
- 16 Hans Feelders
- 16 Ben van Sommeren
- 17 Frans van Haaster
- 18 Wim Bras
- 20 Co van Beijeren
- 20 Klaas de Vries
- 23 Judith Rietveld
- 23 Patrick van Swieten
- 27 Marcel Andeweg
- 28 Ria van Niekerk
- 30 Ed Jacobs
- 30 Frits van der Lubben

Oktober:

- 2 Hennie Lens
- 3 Buddie Lappré
- 5 Hans de Gooijer
- 5 Bert Kuiper
- 6 Djoke Visser
- 9 Rob Ramdjielal
- 9 Stefan Tiebosch
- 10 Russell Smit
- 11 Jan Jongeneel
- 11 Jan Schipper
- 11 Hans Tork
- 12 Marc Bras
- 12 Jos van der Goes
- 16 Theo Aanen
- 16 Berrie Vlietstra
- 17 Judith Hallows-Styles
- 17 Patricia Mooijman
- 18 Maarten Cramer
- 19 Koos Isbrucker
- 19 mevrouw Korevaar
- 20 Jan Hol
- 23 Lucille Macnack
- 24 Betty Wentink
- 25 Marijke Besselink
- 26 Chantal Wichers
- 29 Pieter Bruin

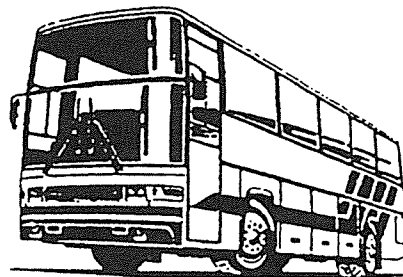
Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd en gezellige RRZ-jaren!!

Geblesseerd

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

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

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

Van de Technische Commissie

Training zaterdag 8 september 2001

De reguliere training van zaterdag 8 september a.s. komt i.v.m. de Zoetermeer Challenge Marathon (ZCM) te vervallen. RRZ-leden kunnen die dag deelnemen aan de 5km Promoloop van de ZCM, start 12.00 uur. De kosten van deze loop bedragen f 7,50 p.p.

De baten van deze loop komen ten goede aan de afdeling Revalidatie Geneeskunde van 't Lange Land Ziekenhuis te Zoetermeer.

RRZ-leden die niet deelnemen aan deze Promoloop, kunnen zich wellicht aanmelden als vrijwilliger bij De ZCM. Informatie over de ZCM kan je vinden op de ZCM website: www.zoetermeerchallengemarathon.nl of via de website van de RRZ: www.roadrunners-zoetermeer.nl

Bijeenkomst voor trainers en assistent-trainers op 13 september 2001

Op 13 september a.s. is er voor de trainers en assistent-trainers van de RRZ een bijeenkomst georganiseerd. Op deze avond wordt er een bijscholing over warming-up verzorgd door KNAU docent Luuk Raaman. De bijeenkomst start om 19.00 uur.

Het verzoek is aan alle trainers en assistent-trainers van de RRZ om op deze avond aanwezig te zijn. Een deel van deze bijeenkomst bestaat uit praktische oefeningen, neem dus loopkleding mee.

Indeling technisch kader seizoen 2001-2001

Bijgaand een overzicht met de indeling van het technisch kader seizoen 2001 – 2002, ingaande 3 september 2001.

Groep	1 ^e Trainer eindverantwoordelijk	2 ^e Trainer	Assistent-trainers(s)
1	Frans van der Werf		Aad Vervaart
2	Klaas de Vries	Ab Leeftang	Hans Feelders Peter Hoogeveen Jack van der Kreeke Peter van Zijp
3	Frans v.d.Hengel (wo+za)	Ab Leeftang	Paul van Heukelum
4	Hans Rolff	Piet Barendse	Aad Zoutenbier Jan-Willem Weehuizen Astrid Hol Walter de Ceuninck
5	Cindy v.d.Hengel (ma+za)	Piet Barendse (wo)	Walter de Ceuninck Piet Mulder
6	Ed Jacobs	Arno van Burken	Jack v.d.Kreeke Meindert Louwsma
7	Wim Bras	Arno van Burken	Hans de Gooijer Jan Jongeneel
WO	Cindy van den Hengel Wim Bras		(Toos Koevoets) Piet Schoonen
BG	Ed Jacobs Ab Leeftang		

Alleen voor eigenwijze lopers!!!!

Op het moment dat ik deze woorden aan het papier toevertrouw is het half juli en zit ik alweer een kleine drie maanden in de lappenmand.

In februari 2000 kreeg ik voor het eerst te maken met knieklachten. Ik had laminaat op de slaapkamer gelegd en mijn verklaring voor de pijn in de knie was dat ik te lang in dezelfde houding op mijn knieën had gezeten op een te harde ondergrond. Het zou vanzelf wel weer overgaan!

En inderdaad, de klachten verdwenen. Totdat ik in juni 2000 de tuin voor een deel opnieuw moest bestraten. Weer op de knieën aan het werk en uiteindelijk weer knieklachten. Tijdens de vakantie in juli even een paar weken niet lopen, dat zou de oplossing bieden.

En inderdaad, de vakantierust had goed gedaan, de klachten waren verdwenen. Maar na een paar weken trainen kwamen de klachten weer terug. Na een poosje doormodderen toch maar besloten om via het SMC, via de huisarts naar de 'fysio' te gaan. De betreffende fysiotherapeut zou de klacht behandelen en adviseerde mij daarnaast om de trainingsomvang en intensiteit tijdelijk te verminderen.

Nu dacht ik - een KNAU gediplomeerd looptrainer met een eindwerkstuk over blessurepreventie - dat het verminderen van omvang en intensiteit betekende dat ik niet naast mijn groep moest lopen, maar er net achteraan. Als ik rustig aan zou doen, dan zou het snel beter gaan.

Nu werd de afstand, door de toenemende klachten, tussen mij en mijn groep steeds groter en moest ik steeds harder werken om mijn lopers en loopsters bij te kunnen houden. Misschien had ik de goed bedoelde adviezen van de fysio iets te makkelijk opgevat en misschien 'forceerde' ik de klachten door eigenwijs als ik was door te blijven lopen.

Niets ten nadele van de behandelend fysiotherapeut, tenslotte was ik diegene die rustig aan zou doen, besloot ik in maart van dit jaar om een 'echte' specialist naar mijn blessure te laten kijken. Ik kwam terecht bij de sportarts van het SMA aan de Groeneweg te Zoetermeer.

De diagnose viel niet mee; een springerknie - een chronische ontsteking aan het peesblad net onder de knie, verder was ik te zwaar, te stijf en had te weinig spierkracht in mijn benen. Sportfysiotherapie en een tijdje niet lopen zou de oplossing moeten bieden.

Sinds eind april doe ik twee maal in de week, onder begeleiding van een sportfysiotherapeut, aan krachttraining bij het eerder genoemde SMA en komt er langzaam, maar gestaag enige verbetering in de situatie en nemen de blessureklachten langzaam af. Inmiddels ook vijf kilo lichter, al met al toch nog een kleine vijf kilo te gaan, ben ik weer voorzichtig aan het lopen en kan ik langzaam de omvang, nog niet de intensiteit, uitbreiden zolang ik maar zonder pijn loop.

Toen ik pas met de sportfysiotherapie begon had ik

de hoop en het streven dat ik bij aanvang van het nieuwe loopseizoen, begin september, wel weer klaar zou zijn voor mijn groep en dat ik in oktober in Etten Leur mijn eerste halve marathon weer kon lopen. Niets is minder waar!.

Omdat ik te lang met de klachten ben doorgelopen en te laat professionele hulp heb ingeschakeld, kan ik niet verwachten dat ik binnen een paar weken hersteld ben en zal het herstel dan ook zeker nog enige maanden in beslag nemen.

Dit is dan ook de reden dat ik, na lang twijfelen, afscheid heb moeten nemen als trainer van groep 2. Iets wat niet mee valt als je dit met groot plezier doet. Ik heb na overleg met de overige TC-leden het trainerschap van groep 2 overgedragen aan Klaas de Vries, een van onze nieuwe trainers, aan wie ik de groep met groot vertrouwen overdraag.

Waarom dit stukje in de Roadie? Omdat ik heel diep mijn hand in eigen boezem steek. Mijn blessure, waar ik nu al meer dan een jaar last van heb, had voorkomen kunnen worden!

Als ik op tijd wat gas had terug genomen, als ik mijn gewicht beter in de gaten had gehouden, als ik wat meer divers had getraind i.p.v. alleen maar lopen op verharde wegen.

Ik heb nu eenmaal niet het ideale loperspostuur, daar valt best mee te lopen, alleen ben ik inmiddels van mening dat je dan wat meer aandacht moet besteden aan de eerder genoemde zaken.

Nu is onze vereniging een aardige doorsnede van de Nederlandse samenleving en vind je bij ons mensen in allerlei vormen, maten en leeftijden. Lang niet iedereen is geschikt om straffeloos door te blijven lopen, deze weelde is slechts een enkeling toebedeeld.

Laat mijn verhaal alsjeblieft een waarschuwing zijn. Luister naar je lichaam, denk aan je gewicht, train matig en divers, maak niet van iedere training een wedstrijd en probeer bijvoorbeeld naast het 'eenzijdige' lopen iets aan krachttraining te doen. Maak niet diezelfde fout als ik.....

Vanaf deze plaats wil ik alle lopers en loopsters van groep 2 bedanken voor de leuke tijd die ik in deze groep heb gehad, 'bedankt voor het lachen'. Dit is geen afscheid, slechts een tijdelijke afwezigheid 'I'll be back....'

Ab Leeflang

Schilderen clubhuis!

De jaarlijkse verfbeurt van ons clubgebouw staat weer voor de deur. Ook al ziet ons clubgebouw er nog goed uit, het is toch noodzakelijk dat we het weer gaan voorzien van een verflaagje. De werkzaamheden bestaan uit het licht opschuren van het houtwerk, daar waar nodig de gaten repareren en herstellen en daarna weer overschilderen.

Ik denk dat als we met een man of 10 (liever meer) deze werkzaamheden aanpakken, we in 1 zaterdag klaar kunnen zijn. We kunnen het werk ook uitbesteden aan een professioneel schildersbedrijf. Ik heb aan de firma Van Lochem een offerte gevraagd en zij hebben mij deze kortgeleden toegezonden. Als zij het voor ons gaan doen dan bedragen de kosten hiervoor:

f 18.000,-- (exclusief BTW)

Ik denk dat wij die kosten kunnen voorkomen, door het zelf te gaan doen. Let wel dit is een éénmalige oproep, ik heb niet de tijd en zeker geen zin om maandenlang leden te gaan verzoeken of zij willen helpen. Mocht het niet lukken dan zal ik verplicht zijn een verzoek neer te leggen bij het bestuur om het door de genoemde schilders te laten doen. Dat dit consequenties heeft voor ons als vereniging (contributieverhoging bijvoorbeeld) moge dan duidelijk zijn.

Wie interesse heeft om 1 zaterdag zijn vrije tijd op te offeren om ons clubgebouw een beetje te renoveren kan zich melden bij mij of een van de bestuursleden.

Aad Vervaart

DISCOVERY RUN 2001

ZATERDAG 13 OKTOBER 2001

Speciaal arrangement, voor de prijs van 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:

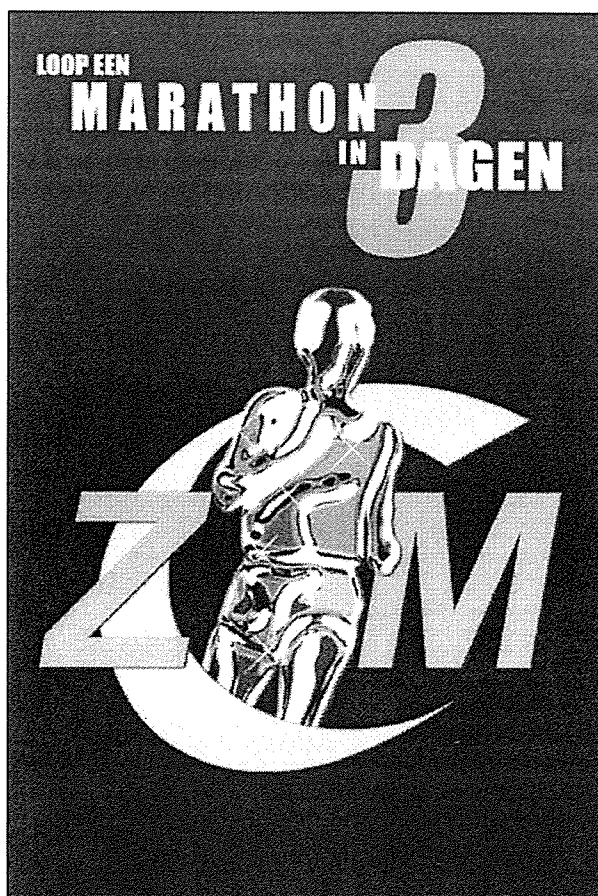
Tot ziens; Jo Knoester

ZCM wat is dat?

Wie (hard)loopt begint hier vaak aan omdat men wil bewegen, om gezondheidsredenen of gewoon voor de gezelligheid. We denken aan een uurtje lekker lopen maar nu niet direct aan een marathon. We denken: 'Leuk hoor zo'n marathon, maar niet voor mij, zie me daar al 42 kilometer en 195 meter lopen.' Maar wie plezier heeft in het lopen gaat steeds meer denken over grotere afstanden en soms heel

voorzichtig denkt men ook wel aan een marathon, maar acht dit niet haalbaar. Niets is minder waar. Veel meer mensen kunnen een marathon lopen, maar waarom zou je dat op 1 dag doen?

ZCM is een uniek evenement. Het lopen van een marathon, niet in één keer, maar verdeeld over 3 dagen. Op deze manier is het lopen van een marathon haalbaar voor heel veel mensen.



Zoetermeer Challenge Marathon, een marathon in 3 dagen

Z	Run 1	Vrijdag 7 september 2001	16,1 km (10EM)
C	Run 2	Zaterdag 8 september 2001	5,0 km (promoloop)
M	Run 3	Zondag 9 september 2001	21,1 km (halve marathon)

Doe mee - voor het goede doel - aan de Challenge Marathon of aan 1 of 2 van de 3 runs !
Want de ZCM is uniek en voor iedereen

Wil je meer weten ? Neem contact op:
- adres
- telefoonnummer
- faxnummer
- e-mail : orgzcm@zoetermeerchallengemarathon.nl

Of bezoek onze website : www.zoetermeerchallengemarathon.nl

Wat vooraf ging

In 1998 is een groep enthousiaste Road Runners afgereisd naar Malta om daar behalve een korte vakantie te vieren ook een marathon te lopen verdeeld over 3 dagen.

Uniek. Nergens anders op de wereld bestond zo'n wedstrijd. De groep bestond uit ervaren lopers die al een marathon in de benen hadden en lopers die nog niet meer hadden gelopen dan 10 km.

Dol enthousiast kwamen zij terug. Iedereen had deze wedstrijd uitgelopen, ook zij die nog nooit een marathon hadden gelopen hebben deze prestatie toch in 3 dagen neergezet. Deze ervaring heeft zoveel indruk op deze mensen gemaakt, dat zij het iedereen gunde om dit te ervaren.

Terug in Nederland is het idee opgevat dit evenement ook in Nederland te organiseren. Aldus geschiedde.

Een kleine groep begon hieraan. Wie dacht dat het

een bevestiging was, zat er naast. Steeds meer mensen werden enthousiast gemaakt.

In 1999 werd er veel gepraat, ideeën geopperd en uitgewerkt.

In 2000 was het moment aangebroken om ook de andere (weg)atletiekverenigingen erbij te betrekken. Zowel lopers van Ilion en RAP waren enthousiast en zagen wel wat in een samenwerking met de Zoetermeerse atletiekverenigingen.

Op dit moment krijgt het evenement zijn naam. Zoetermeer Challenge Marathon of kortweg ZCM.

De Stichting ZCM wordt opgericht en alle 3 de verenigingen zijn hierin vertegenwoordigd. Taken worden verdeeld en er wordt door deze groep heel veel werk verzet. De ZCM krijgt steeds meer haar vorm. De 2^e dag wordt uitgeroepen tot promodag en heeft als motto 'Zoetermeer in Beweging'. Er wordt gewerkt aan een gezamenlijke warming up, door alle lopers. Er wordt een scholieren-

ZCM (vervolg)

kampioenschap en een business run gehouden. Er wordt een (sport)markt georganiseerd waar andere verenigingen en organisaties zich kunnen presenteren.

Sponsors zijn benaderd. De parcoursen liggen klaar. Posters zijn opgehangen, flyers uitgedeeld.

Informatie is te vinden op de website. Deze website is zeker een bezoekje waard.

www.zoetermeerchallengemarathon.nl

De eerste inschrijvingen zijn al binnen. Ze komen uit heel het land. Tenten, catering en veel andere benodigdheden zijn ingehuurd. Het is spannend. Als organisatie kunnen wij veel doen, maar het aantal lopers hebben wij niet in de hand. Wij duimen voor veel lopers.

Het batig saldo van de ZCM komt geheel ten goede van de afdeling Revalidatie Geneeskunde van 't Lange Land Ziekenhuis voor de verbetering van het revalidatieproces. Door mee te doen aan de ZCM kun je hardlopend anderen helpen die dat zelf tijdelijk niet of wellicht helemaal nooit meer kunnen.

Je kunt zelf ook een bijdrage leveren aan het goede doel. Laat je sponsoren! Bij ieder inschrijfformulier zit een sponsorformulier.

Op vrijdagavond 7 september 2001 is er een feestavond voor alle leden van RAP, Ilion en Road Runners Zoetermeer, de vrijwilligers en natuurlijk

voor de lopers van de Z-run. Zij hebben dan de spits al afgebeten. Er is muziek en een loterij. Ook deze feestavond is voor het goede doel.

Bij de aanvang van de feestavond om 20:30 uur zullen er nog lopers bezig zijn. Deze lopers kunnen we inhalen bij de finish. Laat zien dat we met z'n allen lopen.

Het uur U nadert, over 6 weken is het zover. 7, 8 en 9 September 2001 gaat het gebeuren. Dan wordt voor het eerst op het Europese vasteland een marathon georganiseerd in 3 dagen.

Denk je na dit alles. Prachtig maar toch te veel voor mij. Dat is dus niet waar. Want deze challenge marathon biedt je ook de mogelijkheid om slechts 1 of 2 afstanden te lopen. Er is keuze uit: de 1^e dag (Z-run) 16,1 km, de 2^e dag (C-run) 5 km en de 3^e dag (M-run) 21,1 km. Het is niet noodzakelijk om alle 3 de afstanden te lopen. Loop wat je aankunt en wat je prettig vindt.

Inschrijven is mogelijk via internet of middels de inschrijfformulieren in de kantine.

De organisatie zet nu nog de laatste puntjes op de i. Wij wensen iedereen een fijne en sportieve vakantie en hopen dat jullie dadelijk allemaal 1 of meerdere dagen aan de start staan.

Els van Suffelen

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Entresols

Kunststof bakken

25 kwaliteit jaar

Intern transport materiaal
(079) 361 13 11

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

Loopschoenen

Inleiding

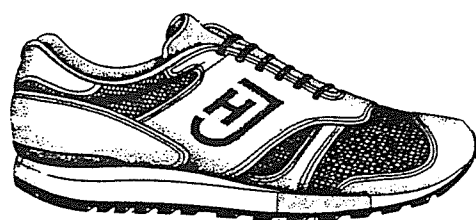
Lopen moet je alleen doen op schoenen die ook voor lopen gemaakt zijn. Dit om onnodige blessures te voorkomen. Door de stormachtige ontwikkelingen in de productie van schoenen is het voor de loper zelf bijna niet meer uit te zoeken welke schoen voor hem/haar geschikt is. Het is verstandig om op een rustig moment in een sportspeciaalzaak met een deskundige verkoper de tijd te nemen om de juiste keuze te maken. Er zijn een aantal aandachtspunten waar je zelf op kunt letten bij de aanschaf van loopschoenen.

Aandachtspunten bij het kopen van schoenen

Hieronder staan de aandachtspunten, die van belang zijn bij het kopen van schoenen onder elkaar:

- **Maat.** Schoenen worden verkocht op lengte-maat. Helaas kun je niet zonder meer op deze maat afgaan, want deze kan per land en zelfs per merk verschillen. Maten voor de breedte van de schoen worden zelden of niet gehanteerd. Je moet de schoenen dus passen, waarbij je de sokken moet aantrekken die je ook tijdens het lopen zult gebruiken. Het is verstandig om de veters eruit te halen en op de schoenen rond te wandelen en te dribbelen. Indien de schoen dan van achteren slipt is hij te groot of bij de hiel te breed. In de lengte moet je in ieder geval genoeg ruimte voor de tenen overhouden (minstens 4mm ruimte tussen de toppen van de tenen en de schoenrand).
- **Hielkap.** De hielkap moet de hiel voldoende fixeren en sturen tijdens de landing en afzetzfase. De hoogte van de hielkap is ook van belang. Als deze hielkap te laag is zal de schoen snel gaan "slippen". Te hoog is echter ook niet goed, want dan heb je een verhoogde kans op achillespeesblessures.
- **Zool.** De zool heeft een bepaald profiel, dat afgestemd moet zijn op de ondergrond waarop gelopen wordt. Daarnaast kun je de zool buigen. Hierbij kun je de buigbaarheid van de zool beoordelen, waarbij het buigpunt onder de bal van de voorvoet (ongeveer op $\frac{2}{3}$ van de lengte) hoort te liggen. De zool onder de hak is licht verhoogd, wat de landing en voetafwikkeling vergemakkelijkt.
- **Schoenleest** Er zijn verschillende soorten schoenleesten die passen bij verschillende voetvormen.
- **Voetbed en sportsteunzool** Iedere schoen heeft een voetbed. Het kan zijn dat dit niet het juiste is voor je voeten. De mogelijkheid bestaat dit voetbed te verwisselen. Dat kan met een ander voetbed dat los in de sportwinkel te koop is, het kan ook met een aangemeten voetbed. Zo'n aangemeten voetbed wordt een sportinlay of sportsteunzool genoemd en wordt gemaakt door een orthopedisch schoenmaker. Het is wel zaak om een sportsteunzool alleen te laten aanmeten als deze ook echt nodig is. Vraag hierover advies aan een deskundige (b.v. sportarts). Sportsteunzolen die aangemeten zijn met een goede reden kunnen blessures voorkomen. Er bestaat echter ook een kans op het ontstaan van (andere) blessures als de sportsteunzolen niet goed of onnodig zijn aangemeten. Als je begint met het dragen van sportsteunzolen is het verstandig deze na enkele weken weer te laten controleren bij de orthopedisch schoenmaker die ze aangemeten heeft.
- **Naden.** De naden moeten goed gestikt zijn en er mogen geen harde stikranden op onjuiste plaatsen zitten. Zo'n stikrand kan bijvoorbeeld grote problemen (blaren) opleveren als deze zich bevindt boven de tenen.

Bedenk dat een kwalitatief goede schoen nog niet goed hoeft te zijn voor jouw voeten! Neem de tijd om een schoen te vinden met een pasvorm en eigenschappen die goed passen bij jouw voeten en jouw trainingen!



Voetafwikkeling

De overgrote meerderheid van de lopers landt op de buitenzijde van de hak. Om de voetafwikkeling zo soepel mogelijk te laten verlopen, vindt deze vervolgens naar binnen toe plaats. Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling hierbij te veel naar beneden wegzakken, spreken we van "overpronatie".

Hoe herken je overpronatie?

Overpronatie is op meerdere manieren te herkennen. De gemakkelijkste manier is om bij oude loopschoenen te kijken naar de stand van de hak. De hakken zijn dan naar binnen toe weggezakt. Een andere manier is om aan de achterzijde van de looper te gaan staan en te kijken wat er gebeurt met de hakken van schoenen bij de voetafwikkeling. Als deze naar binnen wegzakken, is er sprake van overpronatie. Naar de hak kijken is gemakkelijker als op de lopende band met een videocamera het looppatroon wordt opgenomen en vertraagd (getoond) wordt. Dit kan vaak bij een Sport Medisch Adviescentrum, en in sommige gevallen ook bij een sportspecialzaak, een schoenadviescentrum en bij een orthopedisch schoenmaker. Een nadeel van het lopen op een lopende band is dat sommige lopers anders gaan lopen, waardoor ook hun voetafwikkeling anders kan zijn.

Lopers die overproneren hebben een verhoogde kans op een aantal blessures, zoals een achillespeesontsteking of beenvliesirritatie.

Wat kun je aan overpronatie doen?

Om de verhoogde kans op blessures tegen te gaan zijn er voor deze lopers schoenen ontwikkeld die deze overpronatie tegengaan. Dit tegengaan van overpronatie kan bijvoorbeeld plaatsvinden door aan de binnenzijde van de zool materiaal te gebruiken dat iets minder inveert bij de landing.

Schoenen waarin deze correctie is ingebouwd zijn alleen geschikt voor die lopers die ook daadwerkelijk overproneren. Als je normaal landt en afwikkelt zal je tijdens de afwikkeling juist teveel naar buiten gedwongen worden, waardoor je een verhoogde kans op blessures loopt. Bij het kopen van schoeisel is dus deskundig advies nodig. Advies dat je in een goede sportspecialzaak kunt krijgen.

Waar gaat de schoen voor gebruikt worden?

Daarnaast is het van belang om na te gaan waar je de schoen voor gaat gebruiken. Bij lopen op de weg kun je het beste een schoen met een grote schokabsorbtie en een gering profiel nemen. Bij het lopen op een zachte ondergrond kun je als regel het beste kiezen voor een steviger schoen en een grover en hoger profiel. Alleen voor de betere marathonloper ("PR" sneller dan 2 uur 40 minuten) heeft het voordelen om een wedstrijdschoen te kopen. Deze schoenen zijn zo licht mogelijk gemaakt, maar dat is wel ten koste gegaan van de schokabsorbtie en stevigheid.

Bij de aanschaf van de schoenen is ook je lichaamsgewicht van belang. Als je zwaarder dan 70-80 kilo bent heb je schoenen nodig met een grote stevigheid en schokabsorbtie. De tussenzool van je schoen mag niet te zacht zijn. De afzet kost dan onnodig veel energie, waardoor je voeten sneller vermoeid zullen zijn. Daarnaast zal je een hogere kans op blessures (met name enkelverzwikkingen en overbelasting van pezen) hebben.

Aanschaf nieuw of tweede paar schoenen

Je moet met het aanschaffen van nieuw schoeisel niet wachten tot de buitenzool van de oude schoenen is versleten. De schokabsorbtie van de tussenzool is dan namelijk dusdanig afgenomen dat de schoen alleen maar meer kans op blessures geeft. Het is verstandig om twee paar loopschoenen te hebben als je (bijna) iedere dag traint. Dat biedt je dan tevens volop de gelegenheid om nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen.

Samenvatting

Dit zijn maar enkele tips uit een lange reeks. Tegenwoordig zijn er loopschoenen in tal van soorten, aangepast aan de individuele looptechniek en behoefte van de looper. Deskundig advies is noodzakelijk. Onthoudt dat goede loopschoenen "de basis" zijn om veel blessures te voorkomen. Wat dat betreft is het dus onverstandig om op een paar schoenen te bezuinigen.

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)

Roparun 2002

Wie doet er mee met de Roparun 2002?

De afgelopen Roparun is voor het team 131 Road Runners Zoetermeer een zeer succesvolle editie geweest. Niet alleen qua sportieve prestatie, 14^e plaats, maar ook het bedrag dat we aan de Stichting Roparun hebben kunnen overmaken, f 51.804,72 oversteeg ruimschoots onze verwachtingen. Dit alles hebben we bereikt met een harmonieus team waarin de goede sfeer en ieders persoonlijke inzet centraal stond.

Een deel van het team 2001 doet ook weer mee in 2002. Om ons team weer op sterkte te krijgen, zijn wij op zoek naar enthousiaste Road Runners, die met ons de schouders onder de volgende doelstellingen willen zetten.

Waar willen wij als team in 2002 voor gaan?

Bijdrage aan de financiële doelstelling van de stichting Roparun.

We willen als team in 2002 minimaal € 30.000 afdragen aan de stichting Roparun, waarbij een streefbedrag wordt gehanteerd van € 45.000.

Het wedstrijdelement

We streven naar een gemiddeld tempo van 15,5 km per uur, waarbij we geen concessies doen aan het wedstrijdreglement en de veiligheid

Kandidaat-lopers moeten de 5km in 19 min. en 21,1km in 1 uur 30 min kunnen afleggen. Het is de bedoeling dat dit in de periode januari t/m april 2002 gebeurt. Tevens is na het behalen van deze limieten, vormbehoud van groot belang.

Sociaal gebeuren, teamwork en gezelligheid
Zo goed en gezellig als in 2001

Wie zoeken we?

Clubleden, die met veel enthousiasme willen deelnemen aan de Roparun 2002 en de opengevallen plaatsen in het team willen en kunnen invullen. Concreet zijn wij op zoek naar:

Kwartiermakers, die ervoor zorgen, dat het team in Parijs in de watten wordt gelegd. Dit betekent: tenten opzetten, slaapplekken gereed maken, zorgen voor de inwendige mens en gezelligheid.

Fietzers, die zorgdragen voor de veiligheid en begeleiding van de lopers op de weg. Bedenk, dat dit betekent zo'n 250 kilometer fietsen en... niet alleen op vlakke wegen!!!

Chauffeurs/kaartlezers, die de verantwoording dragen voor het goed verlopen van de wedstrijd.

Masseurs, die de spieren soepel houden en blessures

trachten te voorkomen.

Fotograaf, die zorgt voor vastlegging voor het nageslacht.

Lopers, dit spreekt voor zich. De inspanning is vergelijkbaar met 1,5 dag intervaltraining.

Wil je meer weten over wat een en ander nu in de praktijk betekent: lees dan de verslagen in de vorige Roadie of praat eens met de deelnemers van het vorig jaar.

Wat wordt er van je gevraagd?

- Ieder teamlid draagt naar vermogen in woord en daad bij aan de drie doelstellingen. Dit betekent in ieder geval:
- Betalen van een eigen bijdrage van f 200,- en voor de kleding wordt er een extra, vrijwillige, eigen bijdrage van f 100,- verwacht;
- Verkoop van loten;
- Actief verwerven van sponsorgelden (o.a. door verspreiden van sponsorbrieven aan relaties en kennissenkring);
- Meedoen aan en mee organiseren van gezamenlijke sponsoractiviteiten, zoals feestavond, rommelmarkt, rad van fortuin etc.;
- Tijdens de voorbereiding minimaal 1 organisatorische taak op zich nemen;
- Deelnemen aan gezamenlijke teambijeenkomsten en trainingen.

Bedenk goed, dat dit in de periode vanaf oktober 2001 tot de finish in Parijs in mei 2002 tijd en inzet kost!!!

Infoavond

Voor belangstellenden organiseren we een informatieavond. Er zullen naast fotomateriaal ook videobeelden van de Roparun 2001 te zien zijn. De avond is gepland op:

donderdag
20 september 2001
20:00 uur
clubhuis RRZ

Heb je interesse en kom je naar de infoavond; laat het dan even weten aan

Peter van Zijp of Herman Roosenboom.

Algemene ledenvergadering

Verslag van de Algemene Ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer, gehouden op 25 april 2001

Aanwezig: het bestuur, Peter Baven uitgezonderd, en 33 leden.

Afwezig met bericht van verhindering: 8 leden

1 Opening

De voorzitter - *Liesbeth Edelbroek* - opent de vergadering om 21.00 uur met een woord van welkom aan de aanwezigen.

2 Vaststelling agenda

De agenda wordt ongewijzigd vastgesteld.

3 Ingekomen stukken

Behalve de berichten van verhindering zijn er geen ingekomen stukken.

4 Verslag van de Algemene Ledenvergadering d.d. 5 april 2000

Het verslag wordt onder dankzegging aan de secretaris onveranderd vastgesteld.

5 Verslag extra Algemene Ledenvergadering d.d. 27 september 2000

Het verslag wordt onder dankzegging aan de secretaris onveranderd vastgesteld.

6 Overige verslagen

Het verslag van de Technische Commissie geeft geen aanleiding tot opmerkingen.

7 Financiële stukken 2000

Met de toelichting dat het exploitatietekort, zoals dat uit de stukken blijkt, met name een gevolg is van de noodzakelijke afschrijvingen op het clubhuis, worden de balans en exploitatierekening over 2000 vastgesteld.

8 Verslag van de kascommissie

De kascontrolecommissie, bestaande uit Ad Smits en Jan-Willem Weehuizen, verklaren de boeken van zowel de penningmeester van de Road Runners Zoetermeer als van de penningmeester van de kantinecommissie te hebben gecontroleerd. Zij hebben daarbij vastgesteld, dat beide penningmeesters op een duidelijke wijze de inkomende en uitgaande geldstromen hebben verantwoord en stellen voor de beide penningmeesters te dechargeren. De vergadering stemt door middel van applaus in met dit voorstel.

De kascommissie doet een tweetal aanbevelingen:

- De rapportage van het verbruik door de diverse commissies moet verbeterd worden.
- De energierekening stijgt ieder jaar sterk. Nagegaan dient te worden of er sprake is van een niet goed ingestelde tijd klok en/of van lekkende apparatuur in de keuken/bar.

9 Pauze

De pauze wordt verschoven tot na de behandeling van punt 10.

10 Beleidsplan 2001 en volgende jaren

Liesbeth leidt dit onderwerp in met de opmerking, dat het voorliggende stuk nog geen concreet plan is. Het stuk is eerder te zien als een eerste vastlegging van de gedachten over de toekomst van de vereniging, die binnen het bestuur leven. De diverse commissies zijn hierbij betrokken geweest. Nu is aan de orde of de leden zich kunnen vinden in de richting, waarin het bestuur denkt. Belangrijk is in dit verband de al dan niet gewenste groei van de vereniging. Daarbij kan worden opgemerkt, dat groei financieel gezien nu nog niet nodig is. Anderzijds zien wij, dat het clubhuis slechts beperkt gebruikt wordt.

Hierop ontstaat een korte discussie over het verhuren van het clubhuis aan RAP, die daarom gevraagd heeft. Dit verzoek is destijds niet gehonoreerd. De redenen waren en zijn, dat de huur voor RAP voor een avond te hoog zou uitvallen en het gebrek aan personeel.

Liesbeth concludeert, dat het clubhuis in principe alleen gebruikt kan worden door de eigen leden en dat verhuur financieel gezien niet noodzakelijk is.

Vervolgens brengt *Piet Mulder* de instroom in de vereniging als punt naar voren. Uit het stuk komt naar voren, dat leeftijd van de leden van de RRZ gemiddeld vrij hoog is. De vraag is, wat het bestuur hieraan denkt te gaan doen. Namens de Technisch Commissie ondersteunt *Ab Leeflang* deze opmerkingen. In de T.C. is daarnaast geconstateerd, dat de instroom met name 'aan de onderkant' plaatsvindt. Naar de mening van de T.C. is instroom in de hogere groepen noodzakelijk voor een gezonde opbouw van het ledenbestand. Deze instroom komt nauwelijks tot stand uit de beginnersgroepen. In de volgende discussie wordt ook de mogelijkheid van trainen op de nu nog 'lege' avonden uitgebreid aan de orde, inclusief de bekende knelpunten als het noodzakelijk kader en personeel. Met de voorlopige conclusie dat het gebruiken van de overige avonden 'vanzelf' zal moeten groeien - zoals de woensdagmorgen - en dat op de

ALV (vervolg)

gewenste instroom in het concrete beleidsplan nader wordt teruggekomen, sluit de voorzitter de discussie over de groei van de vereniging af.

Vanuit de vergadering worden nog de volgende punten naar voren gebracht:

- de noodzaak van het opstellen van een onderhoudsplan voor het clubhuis. Wellicht is in dit verband subsidie van gemeentewege mogelijk;
- de communicatie, die rond het vaststellen van deze vergadering gebrekkig was. Uit de hierop volgende discussie komt naar voren, dat het gebruik van e-mail en website geïntensiveerd zou kunnen worden, doch dat de Roadie in ieder geval in stand gehouden moet worden;
- mogelijkheden om de instroom te beperken, indien deze gezien het beschikbare kader/personeel te groot is, kunnen onder meer zijn het verhogen van de contributie en de 'plicht' tot het verrichten van vrijwilligerswerk.

Pauze

In de pauze biedt *Peter Hoogeveen* namens groep 2 aan *Ab Leeflang* een opmerkelijke foto van groep 2 aan ter gelegenheid van zijn verjaardag.

11 Begroting 2001

Frans van den Hengel licht de begroting toe. Opvallende posten zijn de herbestrating en de kosten van schoonmaak. Deze uitgaven zijn echter noodzakelijk vanwege respectievelijk de veiligheid en de hygiëne. Vanuit de vergadering wordt opgemerkt, dat het gebudgetteerde tekort wel erg hoog is. Nadere beschouwing van de posten leert, dat de begroting in veel gevallen hoger is dan de realisatie in de afgelopen jaren. De vraag is of de begroting niet al te voorzichtig is. *Frans* reageert door vast te stellen, dat kosten nu eenmaal de neiging hebben om te stijgen. Daarnaast stelt hij, dat je je niet rijker moet rekenen dan je (wellicht) bent.

12 Verkiezingen commissies en bestuur

De ALV stemt in met de herverkiezing van *Peter van Zijp* als lid van het bestuur.

In het bestuur van de vereniging is *Bram Munnik* wegens drukke werkzaamheden en studie aftredend als penningmeester. *Johan Hofland* heeft zich beschikbaar gesteld als kandidaat. De vergadering stemt unaniem in met de benoeming van Johan tot penningmeester. *Bram* bedankt *Frans van den Hengel* voor het overnemen van de taak van penningmeester in de afgelopen periode.

Peter Baven ziet zich wegens gezondheids-

redenen genoodzaakt ontslag te nemen als lid van het bestuur. Voor de aldus ontstane vacature worden nog leden gezocht. Evenals voor de vacature(s) in de evenementencommissie.

Vervolgens kiest de vergadering *Bert Kuiper* en *Paul van Heukelum* als leden van de kascontrolecommissie. *Liesbeth* bedankt de uittredende leden *Ad Smits* en *Jan Willem Weehuizen* voor het vele en nauwgezette werk, dat zij in de afgelopen jaren als lid van deze commissie hebben verricht.

13 Obligatielening

Het bestuur stelt voor, dat de leden van de kascontrolecommissie bij de (eerste) uitloting aanwezig zullen zijn. *Peter van Zijp* nodigt hen te zijner tijd uit. De uitgelote obligaties zullen in de Roadie worden vermeld, evenals de weg om het geld te ontvangen.

14 Rondvraag

Ab Leeflang deelt - mede namens Hans Rolff - mee, dat er 50 gratis startbewijzen voor de Marathon van Leiden te verkrijgen zijn, inclusief een t-shirt (met sponsornaam) en een huurchip.

Ruud van der Maaten brengt het onderwerp van het dragen van de clubkleding bij wedstrijden ter sprake. Vastgesteld wordt, dat licentiehouders in KNAU-wedstrijden verplicht zijn in het officiële clubtenue te lopen. Er zijn echter geen sancties op overtreding van deze verplichting. Voor het overige is de te dragen kleding vrij. Unaniem is de vergadering de mening toegedaan, dat het dragen van het RRZ-tenue bij wedstrijden gestimuleerd moet worden.

In aansluiting hierop vraagt *Jan Peter Willemsen* zich af of onderzocht is of de via de vereniging aan te kopen kleding aanslaat. *Aad Vervaart* stelt, dat met name de t-shirts en singlets goed lopen. Hij is met Starshoe in contact om te bezien of het mogelijk is, dat zij een complete kledinglijn op voorraad willen nemen. RRZ is dan van de financiële risico's af.

Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter de vergadering om 23:29 uur.

**NIET IEDERE
SUPPORTER
STAAT LANGS
DE LIJN**



De organisatie van de ZCM organiseert op

vrijdag 7 september 2001 een

Feestavond

aanvang 20:30 uur



Muziek
&
Loterij

Deze feestavond is voor leden van RAP, Ilion en Road Runners Zoetermeer,
de vrijwilligers
en natuurlijk voor de lopers van de ZCM

Ouderen en hardlopen

In de vorige Roadie werd beschreven wat de gevolgen zijn van ouder worden in relatie tot hardlopen. Hart en longen, spieren en pezen, gewrichten en botdichtheid werden onder de loep genomen.

In dit artikel komt ter sprake hoe we plezier in lopen en een goede looptechniek kunnen behouden d.m.v. aangepaste oefenvormen, die minder belastend zijn voor de oudere loper.

Bindweefsel en kraakbeen

Pezen en banden rondom de gewrichten en een deel van onze spieren bestaan uit bindweefsel. Naarmate men ouder wordt, wordt dit bindweefsel minder soepel en minder elastisch. Kraakbeen vormt de verbinding tussen bot en gewricht. Het is een elastisch stuk bot dat een beetje meegeeft en een glad oppervlak heeft. Bij het ouder worden verdwijnt er kraakbeen en het wordt ook stijver en onregelmatiger. Bewegingen gaan daardoor niet meer zo gemakkelijk en de lenigheid neemt af.

Hardlopen

Bij het hardlopen worden de banden en pezen (vooral de achillespees en de kniepees) tijdens de landingsfase iets uitgerekt en tijdens de afzetfase iets korter. Zodoende kunnen ze de schok opvangen die ontstaat bij de landing en die twee keer het lichaamsgewicht bedraagt. Als de elasticiteit afneemt, zal men bij het hardlopen pijn ervaren in de gewrichten. Men gaat ongemerkt voorzichtiger lopen, waardoor men ook minder krachtig gaat lopen, niet meer lekker voluit. Uiteindelijk worden de looppassen teruggebracht tot kleine dribbelpasjes en verdwijnt het laatste beetje kracht dat nodig was om goede energieke looppassen te maken.

Oefeningen

Kracht oefeningen zoals we die allemaal kennen zijn de loopsprongen, de kaatssprong en hinken. Deze laatste wordt erg weinig gedaan omdat die al erg belastend is. Maar, als bij het ouder worden, de pezen en banden minder elastisch worden, dan zullen de loopsprongen ook moeilijker gaan en zelfs pijnlijk aanvoelen. Op den duur worden deze oefeningen dan ook niet meer gedaan. De looptechniek zal afnemen en het wordt steeds moeilijker om lekker te lopen.

Goede alternatieve, niet belastende, oefeningen zijn de volgende:

1. de armzwaai en gelijktijdig door de knieën veren:
ga rechtop staan met de armen omhoog, zwaai vervolgens de armen langs het lichaam zover mogelijk door naar achteren, tegelijkertijd veer je door de knieën. Als de armen weer omhoog gezwaaid worden, kom je overeind en ga

je weer in de uitgangspositie staan. Probeer de knieën soepel te buigen en te strekken.

2. geen 'loopsprong', maar 'slootje springen':
maak tijdens een rustige duurloop bij elke 10e pas, een lange looppas alsof je over een denkbeeldig slootje moet springen en daarbij je voeten droog wilt houden. In een serie gaat dat als volgt: elke 10e pas een lange looppas met het rechterbeen, dan even een gewone duurloop en daarna elke 10e pas met het linkerbeen een lange pas. Dit kun je zoveel herhalen als maar wenselijk is. Bij vermoeidheid gewoon stoppen en op een gewone looppas overgaan. Probeer de lange looppas rustig en beheerst uit te voeren en er een 'zweefmoment' in te krijgen.
3. spierkracht trainen d.m.v. kniebuiging:
ga op twee benen staan, buig je knieën en tik de grond aan en kom weer omhoog. Wil je de oefening verzwaren dan kun je dit ook afwisselend op het rechter- en linkerbeen doen. Doe een aantal herhalingen.
4. spierkracht trainen d.m.v. teenstrekking:
ga op blote voeten staan en zet ze recht naar voren, til de hielen van de grond en ga op je tenen staan, hou dit even vast en zak dan vervolgens langzaam terug totdat je weer met platte voeten op de grond staat. Deze oefening kun je ook verzwaren door afwisselend alleen op het linker- en rechterbeen te staan. Doe een aantal herhalingen.

Plezier

Na verloop van tijd zul je merken dat je weer krachtige looppassen kunt maken met de daarbij behorende snelheid. Het moeizame dribbelpasje verdwijnt en het plezier in lopen komt weer terug. Door de oefeningen regelmatig te blijven doen, wordt het verlies aan kraakbeen en elasticiteit van de pezen en banden gecompenseerd door spierkracht en kan men langer met plezier en met minder blessures blijven lopen.

Voeding

In de volgende Roadie gaat het laatste artikel van 'Ouderen en hardlopen' over de voeding. Met name welke sportvoeding met welke samenstelling is het beste voor de oudere sporter.

De redactie

In gesprek met...

Jaap (67 jaar), woensdagochtendgroep

Ooit is Jaap begonnen met hardlopen, in Militaire Dienst. Meteen met 'volle bepakking' en gewoon gaan. Hij werd 4^e op het Nederlands Militair Kampioenschap. Daarna stopte hij langdurig. 25 Jaar later haalde collega's hem over mee te doen aan een wedstrijdje: de 6 km van Palenstein (wie weet dit nog?). Hij kreeg de smaak weer te pakken en bleef lopen, voornamelijk in Scheveningen, op het strand en in de duinen. Op de Laan van Poot kennen ze hem wel. Toentertijd liep hij gewoon, er was nog geen sprake van een warming up en cooling down, ook nog geen trainingsopbouw. Enkele weken voor de CPC (die hij overigens op twee na, alle jaren heeft gelopen!) begon Jaap met 'interval', 5 minuten hard en 5 minuten minder hard. Na de CPC stopte hij weer met lopen, om in de herfst weer te beginnen voor een najaarswedstrijd, ook meestal niet langer dan 10 km. Nooit had hij blessures, stond er ook niet bij stil dat je die zou kunnen krijgen, deed nooit specifieke oefeningen, was een 'ongebonden' loper die alleen maar lekker doorliep.

In 1996 ging Jaap met de VUT en had ineens veel tijd tot zijn beschikking en ging vaker lopen, zo'n 3 à 4 keer in de week ± 8 km, nooit langer. Hierdoor maakte hij progressie, liep op wedstrijdjes wel 10 minuten van zijn beste tijd af en dacht toen wel eens 'als ik vroeger zo veel getraind had, hoe goed had ik dan kunnen lopen!' Het bleef maar goed gaan, er waren geen blessures en het herstel was steeds voldoende.

In 1998 werd Jaap (eindelijk) lid van een hardloopvereniging en verloor hij zijn status van 'ongebonden' loper. Vanaf de eerste woensdagochtendtraining was hij bij de RRZ aanwezig en vindt dit bijna de leukste ochtend van de week! Hij leerde hier voor het eerst wat warming up was en hoe dat ging en waarom dit zo nuttig is; hij kreeg te maken met trainingsopbouw en belasting en herstel. Er werd hem gevraagd wat zijn doelstelling was met lopen: 'nou' dacht Jaap, 'langere afstanden lijkt mij wel wat.' Een jaar later liep hij de halve marathon op de CPC.

Enkele maanden later sloeg het noodlot toe: tijdens de warming up schoot 'het' in zijn kuitspier. De totale medische wetenschap heeft zich er inmiddels al over gebogen, maar geen enkele professor weet de oplossing. Ondertussen wordt 'het' chronisch en leer je er mee lopen, soms wat meer rust, soms een goede dag en kun je lekker snel, soms alleen een kort loopje. Niet meer vanzelfsprekend de schoenen aan en gaan, maar eerst even voelen hoe de kuit is vandaag. Door deze situatie merkt Jaap dat zijn basissnelheid ook is afgenomen, hetgeen hij wel jammer vindt. Hij besluit eens te gaan onderzoeken wat hiervan de oorzaak is: komt dit omdat hij de laatste jaren alleen maar op langere afstanden heeft getraind? of speelt de kuitspier een belangrijke rol? of wordt hij gewoon een dagje ouder...?

Jaap hoopt uiteraard dat het wat blessures betreft hierbij blijft, zodat hij nog lang kan genieten van de gezellige woensdagochtendtrainingen van de RRZ waar altijd iets lekkers bij de koffie is!



- 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

Warming-up en cooling-down bij lopen

Inleiding

Lopen is een populaire sport. Iedereen kan, waar hij/zij het maar wil de loopschoenen aantrekken en er op uit trekken. De meeste mensen lopen puur voor de ontspanning, om af te vallen, of om in een goede conditie te blijven. Bij lopers die lid zijn van een atletiekvereniging speelt vaak mee dat men de eigen prestatie wil verbeteren, dat men de "eigen grenzen wil verleggen".

Als het loop-seizoen weer van start gaat, is dat vaak de aanleiding om het aantal keren dat per week wordt getraind op te voeren, evenals het aantal kilometers. Presteren geeft een bepaalde "kick", maar helaas ook een verhoogde kans op blessures. Blessures hebben de nare "eigenschap" dat ze vaak vlak voor de belangrijke wedstrijd ontstaan waar het hele jaar voor getraind is. Je kunt je loopprestatie niet meer neerzetten en je baalt stevig. Gelukkig kunnen veel van deze blessures worden voorkomen.

Eenvoudige regels om blessures te voorkomen zijn:

- zorg voor een goede warming up en cooling down
- zorg voor een goede trainingsopbouw
- zorg voor een goede looptechniek
- gebruik goede hardloopschoenen
- onderga regelmatig een sportmedisch onderzoek en herstel volledig na een oude blessure

Warming-up en rekings-oefeningen

Net als bij een motor van een auto is het voor het lichaam niet goed om koud snel te veel toeren te maken. Dat is bijna vragen om blessures. Een goed opgebouwde warming-up bij lopen bestaat uit rustig inlopen, rek-oefeningen, actieve oefeningen en versnellings-loopjes. Een warming-up die je voor springen of werpen uitvoert ziet er in grote lijnen hetzelfde uit, maar zal aangevuld moeten worden met een aantal specifieke oefeningen. In totaal moet voor een warming-up inclusief de hierna volgende rekings-oefeningen zeker 15 - 20 minuten uitgetrokken worden.

Rustig inlopen

Door gedurende 5-10 minuten rustig in te lopen, "draait je lichaam warm". Je bloedsomloop wordt gestimuleerd, je spieren en pezen komen geleidelijk op temperatuur en je lichaam wordt voorbereid op de actie die komen gaat. Na deze 5-10 minuten van de warming-up is het tijd voor de rekings-oefeningen. Deze oefeningen hebben in het kort gezegd het volgende doel:

- Het voorkomen van een te hoge spanning van de spiergroepen die bij hardlopen het meest gebruikt worden
- Het verbeteren van de lenigheid, waardoor de loopbeweging beter (gecoördineerd) uitgevoerd wordt.

Bekend is dat stijve, gespannen spieren een verhoogde kans op het optreden van blessures geven!

De belangrijkste regels bij het uitvoeren van de rekings-oefeningen zijn:

- Je mag nooit zover rekken dat je pijn voelt, wel "rek" natuurlijk. Na verloop van 5-10 seconden wordt het gevoel van "rek" op de spieren minder, waarna je de beweging iets verder kan en mag doorvoeren, gedurende 20-30sec.
- Daarnaast is het van belang dat je tijdens de rekings-oefeningen niet te veel afkoelt. Ga zoveel mogelijk uit de wind staan en trek tijdens slecht weer een extra trainingspak aan.

Omdat bij lopen de rekings-oefeningen voor de benen het belangrijkste zijn, zal van deze rekings-oefeningen de uitgangshouding beschreven worden. Voer de rekings-oefeningen voor de respectievelijke spiergroepen zowel voor het linker als het rechter been uit.

Oppervlakkige kuitspieren

Zoek een steunpunt en stap met je rechterbeen naar voren. Houd je linkerbeen gestrekt met de voet plat op de grond, recht naar voren wijzend. Druk nu je heupen naar voren en voel de spanning die nu op je kuit ontstaat.



Diepe kuitspieren

Ga staan. Doe met je rechtervoet een kleine stap naar voren en blijf op je rechterbeen steunen. Hou je linker voet plat op de grond en recht naar voren wijzend. Buig je linkerknie zonder dat je linker hak van de grond komt. Voel de spanning die nu (lager) in je kuit ontstaat.



Spieren binnenzijde bovenbeen

Ga in een spreidstand staan met je voeten recht vooruit. Breng je gewicht op je rechterbeen, buig gelijktijdig door je rechter knie en houd je linkerbeen op dezelfde plaats aan de grond. Houd je bovenlichaam recht op en voel de rek aan de binnenzijde aan je linker bovenbeen.



Spieren buitenzijde bovenbeen

Ga staan op je linker voet en kruis de rechter voet schuin achter het linker been langs op de grond. Buig de romp (en armen) naar rechts.



Spieren voorzijde bovenbeen

Ga recht op staan. Pak met je rechter hand je rechter enkel. Buig je rechter knie verder en strek de heup, zonder daarbij een holle rug te maken. Zorg ervoor dat je knie naar beneden wijst en dat je rechtop blijft staan.



Spieren achterzijde bovenbeen

Ga recht op staan en leg het rechter been op een verhoging. Pak met beide handen het rechter onderbeen, kijk hierbij omhoog en hou de lage rug recht.



Actieve oefeningen

Na de rekkings-oefeningen te hebben uitgevoerd is het goed om een aantal oefeningen uit te voeren, in series van 15-20 herhalingen. Enkele voorbeelden van deze oefeningen zijn:

- kom vanuit tenenstand komen tot kniebuigen met doorzwaaien van je romp.
- buig vanuit spreidstand met gestrekte benen voorover en tik afwisselend met je rechterhand je linkervoet aan en met je linkerhand je rechtervoet.
- maak vanuit lichte spreidstand ruime draaiende bewegingen met je bekken, zowel linksom als rechtsom.
- maak uitvalpassen, waarbij je afwisselend met je linker- en rechterbeen een grote pas naar voren maakt, terwijl je achterste been aan de grond blijft
- maak kleine tweebeenige sprongetjes, zowel voor-achterwaarts als zijwaarts

Versnellingsloopjes

Voer na deze actieve oefeningen nog een aantal (2-6) loopjes uit, waarbij je langzaam begint en je snelheid naar het einde opvoert. Voer met ieder volgend loopje je snelheid die je op het einde bereikt meer op.

Cooling-down en rekking-oefeningen

Na afloop van de eigelijke training is het belangrijk om rustig zo'n 5 minuten uit, waardoor je lichaam de kans krijgt om tot rust te komen en afvalstoffen af te voeren. Voer hierna rekkings-oefeningen uit. Ook een lauwe douche en een massage van de zwaarst belaste spieren kunnen een onderdeel vormen van de cooling-down. Op deze manier heb je er alles aan gedaan om spierstijfheid te voorkomen, waardoor je de kans op blessures verminderd.

Sportverzorgings- en massagecommissie

Applicatiecursus Blessurepreventie

In de periode maart t/m juni hebben Annemieke den Haan en Marcel Andeweg de applicatiecursus blessurepreventie gevolgd. Deze cursus voor NGS-gediplomeerde sportmassieurs werd gegeven door een fysiotherapeute van het opleidingsinstituut Vitalis in Utrecht. Gedurende zestien vrijdagavonden werden de cursisten met vele nieuwe facetten van de sportverzorging in aanraking gebracht. Na het slagen voor het theoriegedeelte werd op 29 juni het praktijkexamen gehouden. Beide sportmassieurs kregen hoge cijfers van de examinatoren en zijn nu dus de trotse bezitters van het NGS-diploma Blessurepreventie. Hieronder een relaas van hun ervaringen opgedaan tijdens de cursus.

Marcel, waarom ben je deze cursus gaan doen ?

Al een tijd liep ik rond met het plan de blessurepreventiecursus te gaan volgen. Als sportmasseur wist ik niet echt veel over blessurepreventie. De basisopleiding tot sportmasseur gaat helaas niet verder dan een gedegen kennis van anatomie, fysiologie, zorgverlening van acuut letsel, een beetje taping en bandageren en diverse massagetechnieken. Alle kennis die ik tot voor de cursus had verkregen over het voorkomen van blessures had ik voornamelijk gehaald uit de blessurebundel van de KNAU en tweedehands boeken bij 'De Slegte'.

Het zien van een behandeling met technieken uit de blessurepreventiecursus door een collega-sportmasseur was voor mij de trigger om echt werk te gaan maken van de cursus.

Wat heb je geleerd in de 4 cursusmaanden?

Naast nieuwe kennis over inspanningsfysiologie, trainingsleer, taping en bandageren ging de cursus nader in op de oorzaken van blessures, het in kaart brengen van factoren die het krijgen van een blessure vergroten, het nemen van preventieve maatregelen en het behandelen van blessures voor zover de sportmasseur daar een rol in mag spelen.

Veelal spelen disbalansen tussen enerzijds verkorte spieren en anderzijds verzwakte spieren een hoofdrol bij het ontstaan van blessures. Ook een verminderde coördinatie of een onbewust verkeerd gebruik van ketens van spieren zijn oorzaken die tot uiting komen in blessures. Daar leer je naar te kijken, metingen te verrichten, onderzoek te doen om ten slotte een advies te geven of een behandelplan te maken.

Zijn er al Road Runners waarmee jullie zijn bezig geweest op basis van de nieuw opgedane kennis?

Jazeker! En met verbluffende resultaten. In de kennismakingsgroep voorjaar 2001 zijn er diverse sporters behandeld die klachten hadden waarvan de oorzaak voor het merendeel bleek te liggen in disbalansen tussen spiergroepen. Deze sporters hebben Annemieke en ik naar grote tevredenheid van de sporters kunnen helpen. Maar ook uit de reguliere trainingsgroepen zijn er leden die we goed konden helpen in de fase dat blessures nog reversibel (omkeerbaar) zijn. Immers een goede sportmasseur weet waar de grenzen van het vakgebied liggen en mag geen pathologie, bijvoorbeeld een achillespeesontsteking of spierscheuring, behandelen. Dat is het terrein van andere specialismen.

Wat wil je bereiken bij de RRZ met de opgebouwde kennis?

Voorlichting speelt een zeer belangrijke rol bij de blessurepreventie. Veel sporters (en ook trainers) zijn onwetend over de oorzaken en provocerende factoren van sportletsel. Zo moeten hardloopters met bekkeninstabiliteit of sporters met een hypermobiliteit in de heupgewrichten nooit oefeningen doen in de warming-up en cooling down die ervoor zorgen dat de problemen zich kunnen verergeren. Ook dienen er bepaalde oefeningen net even anders uitgevoerd te worden waardoor de juiste spieren arbeid leveren of effectief gerekt worden.

Met de Technische Commissie zal bekeken worden hoe de blessurepreventie, het totaal aan maatregelen dat je kunt nemen om schade aan de gezondheid ten gevolge van het hardlopen te beperken, binnen het denken en doen van een ieder binnen de vereniging verder gestalte kan krijgen.

En uiteraard mag ieder RRZ-lid Annemieke of mij benaderen om zich eens te laten 'doormeten' zodat er indien nodig maatregelen genomen kunnen worden om gezond te kunnen blijven sporten.

Misschien gaat er ook nog een vrijwillige 'intake' komen voor sporters die zich willen aansluiten bij de RRZ.

Annemieke, wat is jouw kant van het verhaal?

Na behalen van het diploma sportmassage heb ik door de jaren heen diverse gespecialiseerde cursussen en work-shops massagetechnieken gevolgd. En nu dus ook het diploma blessurepreventie behaald.

In de eerste plaats: trachten blessures te voorkomen. Maar zeker ook: het voortschrijden van blessures proberen terug te dringen. En na een herstelde blessure: trachten herhaling te voorkomen.

Van de SMC (vervolg)

Hoe bereik je dit?

De sporter beslist, zijn of haar inzet is essentieel. Of je komt met klachten naar een van ons, of je denkt: 'Stel je niet aan, doorlopen!'. Deze laatste gedachtegang is natuurlijk niet goed.

Mijn drijfveer om de cursus te volgen was: kennis van het bewegingsapparaat te vergroten om een zo hoog mogelijke kwaliteit aan massage en verzorging te kunnen bieden. Daarbij: adequaat aan de slag te kunnen gaan met opgelopen blessures. Maar ook: wat doe je met vage klachten? Klachten die niet direct wijzen op een blessure maar er op de lange duur wel toe zouden kunnen leiden.

Ik hoop dat zal blijken dat de hiervoor opgedane kennis en onze inzet bij de behandeling van klachten, het gewenste resultaat bereikt.

Hoe kunnen we bij de RRZ hiermee aan de slag?

Door testen en metingen kan vastgesteld worden hoe de lichamelijke belastbaarheid op dat moment is. Zo kunnen wij concluderen of de belasting t.a.v. de trainingsintensiteit daarbij ook in verhouding is. Belangrijk in dit onderzoek is: zijn spieren verkort of juist verzwakt? Groepen spieren die samenwerken bij bewegingen moeten in balans zijn. Is de ene spier verkort, dan zal de andere steeds verder verzwakken. Zo ontstaat een disbalans en als deze eenmaal aanwezig is, uit zich dit o.a. in:

- Spierpijn
- Gevoelige of stijve gewrichten
- Coördinatie problemen

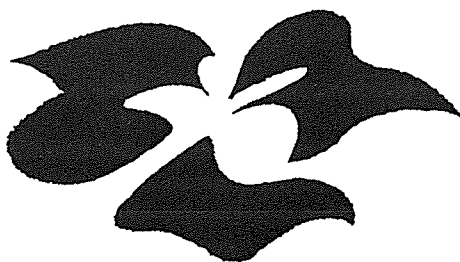
- Zwabberknie (veel gehoorde klacht bij beginnende hardlopers)
- Lage rugklachten, die veroorzaakt kunnen worden door verzwakte buik- en bilspieren en verkorte lendespieren

Bij normaal bewegen in het dagelijks leven compenseert een gezond lichaam meestal deze disbalans. Problemen ontstaan door de extra belasting die het sporten geeft.

Metingen kunnen o.a. aantonen een bekkenscheefstand, beenlengteverschil en een afwijkende stand van gewrichten. Dit kan op den duur, zeker als de trainingsintensiteit toeneemt, leiden tot blessures.

Bedenk wel bij dit vorenstaande dat geen mens symmetrisch van bouw en structuur is. Deze asymmetrie maakt ons uniek van elkaar maar vraagt ook een individueel onderzoek om trainingsintensiteit, rek en versterkende oefeningen te bepalen welke zelf thuis uitgevoerd dienen te worden.

Door ons kunnen rekkings- en versterkende technieken in combinatie met aangepaste massage worden toegepast. Ook houden wij dan de progressie bij t.o.v. de eerste testen en metingen. Maar nogmaals, de inzet van de sporter is het belangrijkste. Blijf alert, niet alleen op prestaties. Luister naar je lichaam, let op signalen. Wij als sportmasseurs zijn er voor jullie, hoe beter je kunt aangeven waar de problemen zich manifesteren, hoe gerichter wij kunnen helpen. Kwaliteit heeft bij ons prioriteit!



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

Tel. 3415307

‘De Leyens’

Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’

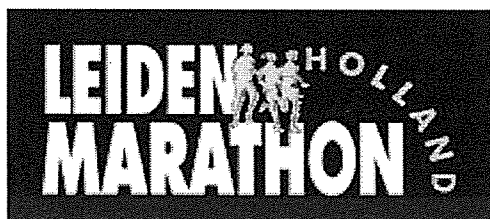
Tel. 3410753

Een dagje Leiden

...maar niet in last!

Zondagmorgen, 08.00 uur. Mijn ontbijt bestond uit een krentenbol van gisteren. De kinderen waren voorzien van diverse leuk belegde beschuitjes want dat is traditie. Mijn vrouw had de gelegenheid om uit te slapen en baby Sil zat in de box. Kortom, de dag was goed en in alle rust begonnen, inclusief de voorbereiding voor het lopen van een 10 kilometer afstand. Het regende.

Om 09.45 uur nam mijn vrouw mijn vaderlijke taak over en kleepte ik mij om. Ondanks dat het regende besloot ik toch om zo min mogelijk kleding mee te nemen, er van uitgaande dat er na regen toch wel weer zonneschijn zou komen en ik geen zin had in tassen-opslag-perikelen zoals bij de CPC. Om 10.00 uur stond ik, zoals afgesproken, met paraplu, halverwege de provinciale weg Zoetermeer-Zoeterwoude, en drie minuten later stopte de auto van Leo B. met tevens daarin de heren Jack en Robert van der L.



De sfeer zat er direct goed in en onder een luid 'Money for Nothing' van Dire Straits, de gitaarsolo dan, vlogen wij als het ware richting het mooie Leiden. Het was opgehouden met zachtjes regenen maar dat hinderde niet want de auto van Leo B. was waterdicht. Vanaf de parkeerplaats werden we met busjes naar de Groenordhallen gebracht en daar hadden we nog alle tijd om in te schrijven en om te kleden. Ik moest wel even huilen want iedereen kreeg een mooi paars T-shirt met het Defensie- en RRZ logo maar dat was mijn eigen schuld: had ik me maar op tijd op moeten geven. Nadat de tranen gedroogd waren gingen we warming uppen onder leiding van Ed J. Maar dat vonden Leo en ondergetekende niet genoeg dus we sloten ook nog even aan bij famkes van Groep 7, onder leiding van Hans.

Robert zou 'de halve' gaan lopen dus die vertrok naar zijn eigen loopmakkers/sters en wij liepen op ons gemakje richting de Start.

Dit zou mijn derde 10 km worden sinds ik vorig jaar april begonnen was met hardlopen en dit keer had ik mij voorgenomen het anders te doen. Waarom? Omdat ik mij tijdens de voorgaande twee afstanden zo goed als dood gelopen heb, te snel gestart en daarna was ik mezelf een keer of zes flink tegen gekomen. En da's niet leuk.

De temperatuur was ondertussen opgelopen en de regen gestopt. Het zweetbandje van Leo toonde al tekenen van overbelasting, maar Leo zag dat gewoon als een extra waterpost. Dat is nu typisch Leo. Toen ik vroeg aan hem wat voor tijd hij wilde zetten, antwoordde hij dat tijd hem niet interesseerde. Hij loopt om te lopen en hoelang dat duurt zal hem worst zijn. Dat is nu typisch Leo. Maar ondergetekende denkt daar anders over. Ja, in den beginne liep ik wel om te lopen, was ik al blij dat ik überhaupt vooruit kwam, maar tegenwoordig wil ik pee erretjes breken, wil ik thuiskomen en trots kunnen vertellen dat ik weer minuten harder ben gegaan. Dan wil ik dat mijn vrouw en kinderen vol bewondering naar mij kijken en ademloos mijn verhaal beluisteren over welke ontberingen en successen ik heb meegemaakt tijdens mijn barre voettocht..... Helaas berust voorgaande niet op de werkelijkheid en moet ik u allen bekennen dat een goede tijd zetten puur voor mezelf is. Dan wil ik laten zien aan mezelf dat ik met mijn 37 levensjaren nog steeds mee tel en kan ik mijn drie zonen bijhouden als het op prestaties aankomt. Want voor je het weet roepen ze tijdens een potje voetbal niet meer 'Papa' maar 'Hé, Ouwé, doen we nog wat of ben je van plan wortel te schieten!'

In dat soort toestanden heeft Papa dus geen zin en zal ik in de komende jaren, mits er geen blessures ontstaan, lekker door blijven rennen.

Maar goed, we gingen van start en de eerste kilometers gingen soepel. Leo en ondergetekende zaten lekker te kwekken en al gauw zaten we op 'de vijf'. Toch maar even op het klokje gekeken en die tijd zag er goed uit maar persoonlijk mocht het van mij wel wat sneller, ik had er de benen ook voor. Dacht ik. Want ergens tussen de 'zes' en de 'zeven' kreeg ik last van een steek in mijn zij. Het duurde even voordat Leo dat in de gaten kreeg want na vier keer geen antwoord kreeg keek hij toch maar eens opzij of zijn loopmaatje daadwerkelijk nog wel naast hem liep! Met armgebaren kon ik hem duidelijk maken dat ik last had en dat ik druk bezig was om mezelf weer op de rails te krijgen: iets rustiger lopen, ademhaling onder controle brengen en de vuisten ballen (deze laatste tip heb ik nu al van diverse hardlopers te horen gekregen maar ik blijf het idee houden dat ik twee emmers ooievaarskuitenvet moet halen!). Ik maande Leo door te lopen maar dat wilde hij niet. Dat is nu typisch Leo. Gelukkig had ik na een kilometertje alles weer onder controle en kreeg ik weer last van 'snelheidswaanzin': dat pee erretje moest er aan! Maar hoe moest ik dat uitleggen aan super sociale Leo? Maar ook hier had hij begrip voor en ik mocht van hem gaan. We gingen allebei op in de massa en het gevecht tegen de tijd was begonnen. De stappen werden groter, en groter, maar de benen werden slapper en slapper. De Finish was in zicht. Sneller moet ik. Maar zowel mijn linker als rechter been luisterde niet meer naar mijn grijze massa, de ademhaling was luidruchtig aan het protesteren en mijn karakter zat in een heftige tweestrijd. Daar was de mat van de Finish.

Leiden (vervolg)

Daar was mijn eindtijd: 54 minuten en 20 seconden, tien seconden van mijn p.r. af! Daar was Leo.....!?

Leo bleek dus nét achter mij te zitten. Hij had mij niet gezien maar dat kwam omdat ik vlak voor de eindstreep in een Pikachu veranderde... Dat krijg je als je drie kinderen hebt in de leeftijd van 0 tot en met 6 jaar.

Maar we hadden het gehaald, zonder kleerscheuren. Ook Jack haalde de eindstreep en even later zaten we aan een ijskoud alcoholvrij biertje, wat iets voorbij de Finish getapt werd, en constateerden we dat het écht niet te zuipen is...

Eenmaal terug in de Groenordhallen zagen we dat de organisatie nog steeds top was want binnen een minuut hadden we onze tassen terug en konden we nog even wat rondhangen tussen de standjes van enkele bedrijven. Zelfs de uitslagen van de tien kilometer hingen er al!

Toen we langs de Defensie-tent liepen kreeg ik uiteindelijk tóch een T-shirt en na een innige omhelzing met de gulle gever zag ik dat Leo nog even wat andere kleding kocht en tevens zijn vetgehalte nog even liet meten. Dat is nu typisch Leo. Ondertussen was de tijd aangebroken dat Robert terug moest komen van zijn halve marathon en niet veel later was ons groepje weer compleet en gingen we tevreden huiswaarts. Het was weer begonnen met regenen maar dat deed ons niet. Leiden heeft laten zien dat ze goed kunnen organiseren en we hopen van harte dat ze dat ook in de toekomst mogen blijven doen. De gewonnen medaille kon ik thuis direct inleveren aan één van mijn kinderen, maar de kussen van mijn vrouw maakte een heleboel goed.

Arjen Veldhuizen (Groep 6)

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)

Een week in de Franse Alpen

Zoals jullie weten is er binnen de Road Runners ook een aantal fietsers actief. Helaas tot ergernis van een aantal van jullie, aangezien wij bij terugkomst in het clubhuis steeds maar weer het verwijt krijgen dat dit toch vooral een loopclub is en er bijna nooit gevraagd wordt of wij lekker gefietst hebben en of wij de fietsen toch maar zo ver mogelijk van het clubhuis af willen zetten. Misschien zijn er ondanks dit toch leden die een keer mee willen fietsen, jullie zijn van harte welkom.

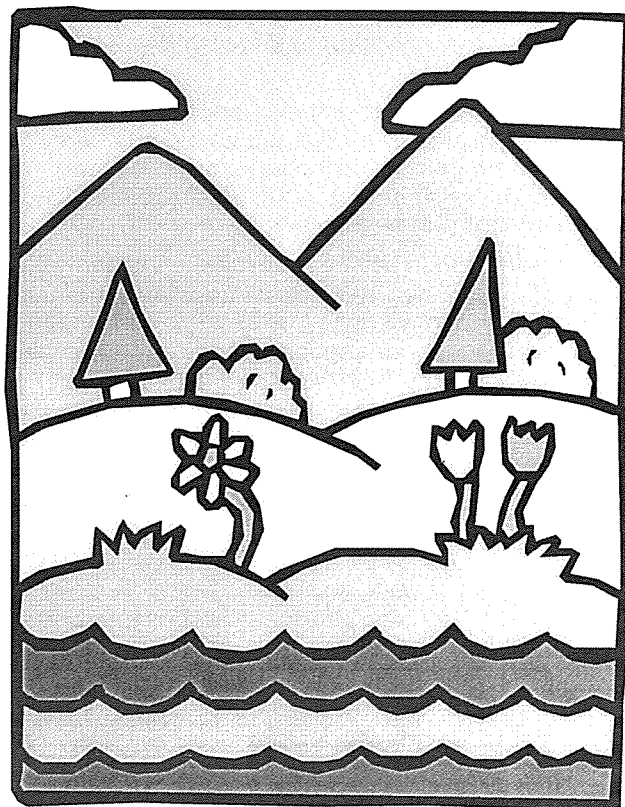
Bij het begin van het seizoen wordt er door Ad Smits en Johan Hofland een schema gemaakt van de tochten waar we gezamenlijk aan deelnemen. Dit jaar waren dat o.a. de Fietschallenge in de Belgische Voerstreek, de Amstel Goldrace in Limburg en natuurlijk Tilf-Bastonge-Tilf in de Ardennen, welke bij zeer slecht weer werd verreden. Ook zijn een paar van ons een weekend actief geweest op de racefiets en mtb in het Sauerland.

Maar dit jaar wilde we iets meer, vandaar dat al in februari plannen werden gemaakt voor een fietsweek in de Alpen. Samen met Wil Bouwman (actief fietslid, maar geen lid van RRZ) werd er geïnventariseerd wie er mee wilde en welke periode het beste was i.v.m. het nemen van verlof en de te verwachten weersomstandigheden. Het werd uiteindelijk week 28 van 8-7 t/m 14-7. We kwamen uit op 6 man die er een week extra vakantie voor over hadden te weten: Ad Smits, André Bult, Ben van Sommeren, Bert Hartog, Wil Bouwman en ikzelf.

De hotelkamers werden besproken in een speciaal fietshotel en er werd extra in de heuvels getraind. Ben werd uitgeroepen tot reisleader aangezien hij de enige was met ervaring en met bekendheid ter plaatse, omdat hij al een aantal vakanties in de Alpen heeft doorgebracht (uiteraard met racefiets). Ook heeft Ben vorig jaar de 'Marmotte' gefietst, een zeer zware cycloportieve (fietsstocht op tijd) over 4 Alpencols te weten: de Croix de Fer, Telegraphe, Galibier en de finish op Alpe d'Huez en hij heeft daar op 4 minuten na goud gehaald, wat een zeer goede prestatie genoemd mag worden. Ben nam deze taak serieus want hij bleef ons gedurende de voorbereiding maar routes, hoogtetabellen en tips mailen.

Helaas zijn Bert en Wil tijdens de voorbereiding afgehaakt door o.a. ziekte en trainingsachterstand. Op zaterdagochtend 8-7 om 5.00 u zijn we met z'n vieren in een auto met speciale fietsanhanger (gehuurd van toervereniging Zoetermeer '77) richting le Bourg-d'Oisans gereden en toen we in de buurt van Grenoble kwamen, werden de bergen toch wel erg hoog, maar volgens Ben was dit nog niks. Na een voorspoedige reis kwamen we om ongeveer 16.30 uur aan in Les Ougiers, 13 km ten zuiden van le Bourg-d'Oisans, waar we meteen aan de pasta konden beginnen want iedere dag van 16.00 u tot 18.00 u was het stapelen met 3 soorten pasta, zelfs Ad die zegt dat hij geen pasta lust zat te smullen. Toen het tijd werd voor uitpakken en opfrissen bleken onze kamers 3 hoog te liggen, om precies te

zijn 6 Franse trappen met hier en daar hoogteverschil, dit belooft nog wat de rest van de week.



Om 19.30 u was er de gezamenlijke avondmaaltijd om daarna even met de auto naar le Bourg-d'Oisans te rijden voor een terrasje, het was immers prachtig weer. Op weg naar le Bourg-d'Oisans kom je langs Alpe d'Huez en volgens Ad moesten we 'even' naar boven. Nou dat was echt schrikken en het (angst)zweet brak me nu al uit, want wat zijn die eerste 5 km vreselijk steil. Na een biertje en een wijntje op het terras gingen we na deze lange dag terug naar het hotel om te genieten van een goede nachtrust. We spraken af om iedere dag om 7.30 u op te staan dan om 8.00 u een flink ontbijt om dan vervolgens om ongeveer 9.00 u te vertrekken. 's Morgens aan het ontbijt kwam de Nederlandse hoteleigenaar naar ons toe met de vraag of die fietsanhanger, die wij met 3 sloten hadden vastgelegd, van ons was, want tot onze stomme verbazing had hij de sleutels die wij vergeten waren.

Maandagmorgen, heerlijk weer, begonnen we, volgens Ben, met een rustig opwarmritje naar la Berarde op 1713 m hoogte, vanuit Les Ougiers dat op 849 m hoogte ligt toch bijna 900 m klimmen met een totale afstand van 50 km. Maar ja als je niet echt gewend bent om kilometers lang te klimmen, is dit toch wel pittig te noemen. Maar bij Ben was alles bespreekbaar voor wat betreft de te rijden routes en als wij iets anders wilde had hij steevast als antwoord

Franse Alpen (vervolg)

'dat is een optie' dus lieten we het maar zo.

Na de koffie met gebak in het hotel volgde 's middags de eerste echte klim naar Col de Sarenne (2000 m). Tijdens deze klim liep mijn hartslag op naar 187, wat dus inhield dat ik 3 keer moest stoppen, ja wat een lol het echte klimwerk was begonnen. Ad en André hebben tijdens deze beklimming nog wat aan veldrijden gedaan, omdat ze bij een wegoopbreking waar de weg net was geasfalteerd met hun fiets op de schouders door de berm zijn gegaan. Ikzelf was hier wat eerder dwars doorheen gereden met alle gevlogen van dien, namelijk de banden vol met teer en grind. Na de klim volgde een mooie afdaling met helaas slecht wegdek op veel plaatsen lag nieuw asfalt met los grind. Na een stuk afdalen, volgde weer een lichte klim en voor het eerst in mijn sportleven kreeg ik te maken met kramp en wel aan beide benen (binnenkant dijbeen). En wat hebben ze gekronkeld van het lachen, maar na een korte rustperiode ging het gelukkig weer. De Col de Sarenne komt uit aan de oostkant boven op Alpe d'Huez, dus van daaruit lekker afdalen naar le Bourg-d'Oisans en terug naar het hotel. Vlak voor het hotel krijgen we helaas nog een vreselijke klim van ongeveer 1,5 km, zodat je lekker bezweet aan de pasta met wit bier begon. Deze rit was 60 km, zodat het dagtotaal uitkwam op 110 km. Niet slecht voor de eerste dag vonden wij.

Dinsdag volgde de beklimming van de Col d'Ornon (1371 m) en het was wederom prachtig weer met een temperatuur van 30 graden. Col d'Ornon is een mooie gelijkmatige klim van ongeveer 12 km en het klimmen ging al een stuk beter en de hartslag kwam al niet meer zo hoog. Er volgde een hele mooie afdaling naar Valbonnais en daarna de klim naar la Morte (1360 m). En zoals de naam het al zegt een lastige, lange en soms steile klim met een gevaarlijke afdaling met wederom nieuw asfalt en los grind waar ik dan ook 2 keer lek rij. Maar al met al een mooie rit van totaal 120 km. En als we dan terug reden naar het hotel en de weg ging behoorlijk omhoog, wat toch in Nederland serieus klimmen is, noemde wij dat 'opdalen' en een nieuwe wielterm was geboren.

Woensdag stond de zware klim naar Col de la Croix de Fer (2067 m) en Col du Glandon (1924 m) op het programma, deze klim is zeer onregelmatig en is ongeveer 30 km lang. Onderweg kwamen we Jan tegen, een Drent van 100 kilo die ondanks zijn gewicht goed mee naar boven reed. Boven op de Col de la Croix de Fer koffiedrinken met een windjack aan om daarna een stukje af te dalen en vervolgens op het buitenblad naar de Col du Glandon voor een foto. In de afdaling daarna gaat het voor mij helaas mis, want ik maak een vrij zware val bij 60 km/uur omdat ik op een steen rij die op het wegdek ligt en volgens Jan, die achter mij rijdt, sla ik zelfs over de kop. Het gevolg: veel schaafwonden en een zeer pijnlijke rechterschouder. Zelf kan ik me niet veel meer herinneren, gelukkig had ik wel een valhelm op die zelfs gebarsten was. Later hoorde ik van Ad dat

hij een Nederlandse camper had aangehouden die mij vervolgens naar de camping van Jan heeft gebracht die in de buurt was. Jan was verpleger op de OK in het ziekenhuis van Emmen en wist meteen dat mijn sleutelbeen in ieder geval niet gebroken was, maar vond het wel verstandig om bij een dokter langs te gaan. Jan bracht mij met de auto naar het hotel en toen Ad, André en Ben daar aankwamen stond er bij hun 100 km op de teller. Na een moeizame douche toch maar even langs bij de dokter die ook röntgenfoto's kon maken, gelukkig was er niks gebroken. Bij de plaatselijke apotheek konden we pleistermateriaal, pijnstillers en een tetanusinjectie halen en Ben heeft gedurende de rest van de week zeer kundig de schaafwonden verzorgd waar ik zelf niet bij kon.

Tijdens de avondmaaltijd werden de plannen voor de volgende dag gemaakt, het zou wederom een zware dag worden. Op het programma stond namelijk de beklimming van de Col du Lautaret (2058 m) en de gevreesde Col du Galibier (2646 m). Zelf zag ik het niet meer zo zitten, maar ik zou eventueel met de auto meegaan.

De volgende ochtend kon ik mijn schouder weer redelijk goed bewegen en werkte de pijnstillers zo goed dat ik besloot om die dag toch mee te gaan. Wel moest na het ontbijt nog even de schade aan de fiets hersteld worden, al met al een forse schade maar ik kon fietsen. Na een uurtje prutsen, o.a. stuur en remhendels recht zetten, slag uit het wiel halen en het zadel proberen weer recht te krijgen, gingen we op pad. Ik kon gelukkig een helm lenen van iemand die ook gevallen was maar niet verder kon fietsen vanwege een breuk in de elleboog. Het was weer warm en na 4 km begonnen we al te klimmen en via het mooie skigebied la Grave-la Meije gingen we richting Col du Lautaret die vervolgens via dezelfde weg naar Col du Galibier ging. Een werkelijk prachtige klim met schitterend uitzicht. Het laatste stuk van Lautaret naar Galibier is 8 km met 600 m hoogteverschil en dit is dus gewoon bijna een uur lang klimmen, met stukken van 12 tot 14%. Op veel plaatsen lag nog sneeuw en hier en daar stond de weg blank van het smeltwater. Toen we boven waren bleek dat we al bijna 50 km aan het klimmen waren, daarom heeft Ad wat sneeuw op z'n hoofd gedaan voor de nodige afkoeling. Er stond een koude wind op bijna 2700 m hoogte en het was er een drukte van belang, dus altijd wel iemand in de buurt die een foto kon maken. Daarna windjack aan en voorzichtig afdalen, want ik was toch wel wat onzeker geworden. Wel lekker om 50 km af te dalen met af en toe een kleine opdaling, maar altijd was er weer die kl..... klim vlak bij het hotel. Toch weer 100 km vandaag met een gehavend lichaam, een beschadigde fiets en een enigszins geknakte moraal.

Tijdens een gezellige terrasavond bespraken we het programma voor de finale dag, het zou natuurlijk de dag worden van Alpe d'Huez. Ben had weer een mooie route uitgestippeld: we zouden vanaf Alpe d'Huez afdalen tot aan la Garde en hij wist dan een mooi weggetje ergens bovenlangs dat via Auris naar

Franse Alpen (vervolg)

le Freney ging, met als absolute finale de klim naar het mooie skigebied les Deux-Alpes.

De volgende ochtend voelde ik mij goed genoeg om mee te gaan, de pijnstillers deden goed werk. Later bleek dat Ad die ochtend vrij moeilijk uit z'n bed was gekomen en dat belofde niet veel goeds. We gingen allemaal van start in hetzelfde tenue, namelijk het nieuw aangeschafte tenue van het hotel met op de rug de namen van alle cols die we bedwongen hadden. Na 13 km warm rijden en opdalen volgde dan eindelijk de klim naar Alpe d'Huez, beneden bij het spandoek de stopwatch indrukken en de 14 km lange klim met de beroemde 21 bochten kon beginnen.

Op weg naar boven zagen we de eerste campers en tenten die er al stonden voor de aankomst van de Tour de France van de aankomende dinsdag, het laatste stuk reden we al door de afzetting van hekken en boven was het gezellig druk. Toen ik boven kwam zaten Ben en André al heerlijk in het zonnetje, want het was weer warm. Ben was boven in 59 min, André in 1.14 u, ikzelf in 1.26 u en Ad in 1.40 u. Daarna op een terras genieten van de koffie en naar al die zwoegende fietsers kijken, vervolgens afdalen naar la Garde en vervolgens naar het weggetje ergens bovenlangs. Dit 'weggetje ergens bovenlangs' bleek een verschrikkelijke klim te zijn van ongeveer 8 km (bedankt Ben) maar wel met prachtig uitzicht, je moest alleen geen hoogtevrees hebben want er was geen vangrail. Na wat op- en afdalen kwamen we aan bij les Deux-Alpes de laatste

klim van 10 km.

Ad had vandaag een moeilijke dag en besloot om niet mee te gaan, maar bleef beneden op een terras op ons wachten. Het was vandaag vrijdag de 13de en kreeg ik dus halverwege de klim weer eens een leuke band. Toen ik boven kwam, stonden Ben en André al 25 min te wachten, dus snel maar voorzichtig naar beneden en Ad opzoeken. Totale afstand vandaag was 80 km, zodat het weektotaal uitkwam op 510 km.

's Avonds bij het evalueren kwamen we tot de conclusie dat we, ondanks de valpartij, toch een superweek hadden gehad, waarbij het klimmen gaandeweg de week ons toch redelijk afging. Toen onze administrateur Ad 's avonds ging afrekenen bleek dat onze drankrekening hoger was dan die van de hotelkamers, dit is misschien wel de oorzaak van Ad's moeilijke dag want die karafjes rosé laten zo op het eind van de week hun sporen na.

Zaterdagmorgen vroeg op om de auto in te pakken en de fietsen op te laden, daarna nog een uitgebreid ontbijt om vervolgens om 9.00 u af te reizen. Na een vlotte en probleemloze reis kwamen we om ongeveer 21.00 u aan in Zoetermeer. Onderweg werden alvast plannen gemaakt voor volgend jaar, want we waren het er allemaal over eens dat er nog veel te fietsen overblijft in de Alpen, misschien zijn er dan nog wel meer liefhebbers die mee willen.

Richard Willems (groep 2)

Voor u gelezen.....

Ritueel afspoelen

Wie veel sport en vaak douchet, smeert meestal eerst een rituele klodder shampoo over het hoofd uit. Hoofdhaar veelvuldig wassen is echter niet nodig en kan zelfs schadelijk zijn en roos bevorderen. Uiteraard is zulks afhankelijk van het haartype. Maar zelfs bij vet haar is dagelijks wassen met shampoo echt niet nodig. Een haarfijne les.

Zorg in ieder geval voor een milde shampoo of douchegel (hypo allergen) en gebruik bij voorkeur liever te weinig dan te veel. Iedere haar bezit namelijk een beschermend laagje natuurlijk vet, afkomstig uit de talgklier bij het haarzakje. Door veel wassen, maar ook door te intensief wassen, verdwijnt deze beschermende laag en droogt je haar uit.

Door het wassen gaan haren die op het punt stonden uit te vallen, losser zitten. Deze natuurlijke uitval heeft niets met kaalheid te maken. Ook nat haar is kwetsbaar; door het wrijven splijten de haarpunten sneller en worden ook haren uit de hoofdhuid getrokken. Uitgetrokken haren groeien langzamer aan dan uitgevallen haren.

Probeer te heftig wrijven van het haar te beperken. Het is beter haar en hoofdhuid heel licht te masseren. Niet met de vingertoppen (nagels) maar met het gedeelte waar u een vingerafdruk mee maakt. Na het goed uitspoelen vergt het afdrogen de nodige aandacht. Duw of schud zo veel mogelijk water uit het haar en wikkel het vervolgens in een handdoek. Dep liever het haar dan het droog te rossen.

Borstel of kam het haar pas wanneer het handdroog is. Denk er ook aan kam of borstel regelmatig te reinigen. Het is natuurlijk een beetje krom om na het douchen het haar te fatsoeneren met een vuile borstel.

Bron: Runnersworld september 1998, nr. 9

Waar doe ik het voor:

Het LOL

Zo, dat begint al weer goed zul je wel denken. Die Ed kan niet eens fatsoenlijk Nederlands. Komt zeker omdat hij niet van hier komt. Het is toch zeker de lol en niet *het* lol?

Klopt, je hebt helemaal gelijk en ook weer niet!

Ik kan heus wel redelijk Nederlands (weliswaar kunnen sommigen daar wat Achterhoekse, Nijmeegse en Utrechtse accenten in ontdekken, maar waar je mee omgaat daar wordt je tenslotte mee besmet en ik durf ook wel te beweren dat ik bij de meeste van jullie kan horen waar je weg vandaan komt). En ik doe het inderdaad meestal voor de lol, maar dan bedoel ik met lol iets anders dan met het lol in het kopje boven mijn stukje. Kun je het nog volgen?

Ik doe een poging me wat duidelijker uit elkaar te drukken.

Met het lol bedoel ik het lopen op locatie. Ik ben namelijk een groot liefhebber van het af en toe lopen in een andere omgeving dan waar je altijd al loopt. Ik ken die rondjes Noord Aa, Geerpolder, Buitenpark, Weipoort, enz, enz na negen jaar lidmaatschap zo langzamerhand wel. Nu moet je niet gelijk gaan denken, dat ik die rondjes met tegenzin loop. Nee zeker niet, maar toch.... verandering van spijs doet eten (en daar ben ik ook een liefhebber van).

Wat heb ik daar nu mee te maken, zul je misschien denken. Nou misschien niets en misschien ook wel heel veel, dat zal verderop wel blijken.

Als ik op zondag een rondje Noord Aa fiets (ja hoor, ik fiets ook wel eens hoewel dat nooit mijn hobby zal worden, maar daar heb ik al eens wat over geschreven) of loop kom ik negen van de tien keer wel wat hardlopende clubgenoten/s tegen. Dat heeft mij aan het denken gezet. Iets wat ik overigens in mijn vrije tijd liever niet doe, want het kost me op mijn werk al zoveel moeite.

Ik ben al denkende op het idee gekomen mijn lol te combineren met het lol. En zo kom ik dus met het volgende:

Vanaf september ga ik op elke derde zondag van de maand lopen op een locatie. Ik start dan op de betreffende locatie om kwart over negen en ben om ongeveer kwart voor elf uitgelopen en afgekoeld (gecooling-downed). Ik drink wat van mijn zelf meegenomen drankje, stap weer in de auto en ben om uiterlijk half twaalf weer thuis voor het normale zondagprogramma.

En wat heb jij daarmee te maken?

Je mag met me mee!!!!

Nee, sterker nog: ik zou het heel leuk vinden als je met me mee zou gaan !

Maar alleen als je het eens bent met de volgende regels:

- We lopen recreatief (genieten van de omgeving);
- We lopen samen (genieten met elkaar);
- We lopen 5.45-6.00 minuten op de kilometer (er wordt dus niet gespeerd);
- We lopen ongeveer een uur, dus ongeveer 10 km (dat moet je dus wel aankunnen);
- We hebben goede zin (voor een slecht humeur houd je nog genoeg van de zondag over).

Ik heb dit plannetje besproken met de andere trainers en het bestuur en men is enthousiast over deze uitbreiding van het trainingsaanbod van RRZ.

In deze en elke volgende editie van de Roadie vind je het programma van de zondagtrainingen van de volgende vier maanden (data en locaties), zodat je altijd kunt zien wanneer we waar lopen.

Nog even voor alle duidelijkheid: dit is een aanbod voor alle leden van RRZ, die voldoen aan de hierboven vermelde regels (dus niet alleen 'mijn' groep). En je had het al begrepen de naam van de training: het LOL.

Ik ga er vanuit, dat we nog veel lol gaan beleven,

En daar doe ik het voor.....

Ed

Data en locaties LOL-trainingen

Datum	Locatie	Startplaats
16 september	Bleiswijk: rondje Rotte	't Zeeltje
21 oktober	Vlietland: rondje Vlietland	Zuidelijke parkeerplaats noordzijde plas (= einde Hofvlietweg)
18 november	Kijkduin: rondje Westduinpark-strand	Einde Machiel Vrijenhoeklaan
16 december	Bleiswijk rondje Zevenhuizerplas	't Zeeltje

Start altijd om kwart over negen (09u15) vanaf de locatie.
Trainer: Ed Jacobs tel 079 – 341 75 30

Alcohol en de Wet

Sinds 1 november 2000 is de Drank- en Horecawet aangescherpt. De belangrijkste reden hiervoor is dat de overheid bezorgd is over de gevolgen van het alcoholgebruik (misbruik?).

De Drank- en Horecawet is in de eerste plaats gericht op de verstrekkers van alcohol in onder andere sportkantines. Omdat alcoholgebruik risico's met zich meebrengt stelt de overheid eisen aan de manier waarop het wordt verkocht, en aan wie. De verkopers zijn er verantwoordelijk voor dat alcohol wordt verkocht op de manier zoals de wet dat voorschrijft. Wie dat niet doet krijgt een boete, of raakt zijn vergunning kwijt. Verkopers mogen geen alcohol verkopen als dat leidt tot verstoring van 'de openbare orde, veiligheid of zedelijkheid'.

Clubs en verenigingen die alcohol schenken moeten twee leidinggevenden hebben met een diploma Sociale Hygiëne. Vrijwilligers achter de bar moeten de cursus Instructie Verantwoord Alcoholgebruik (IVA) hebben gevolgd. Het bestuur van een vereniging moet bovendien een bestuursreglement opstellen over het schenken van alcohol. Er mag geen alcohol getapt of geschonken worden als er geen leidinggevende of vrijwilliger die de cursus heeft gevolgd aanwezig is. Er dient voor de bezoekers van de vereniging een bord opgehangen te worden met daarop de uren waarop geschonken wordt en de wettelijke leeftijdsgrenzen aan wie geschonken of getapt wordt.

Verenigingen mogen niet langer doortappen of schenken aan leden die zichtbaar teveel hebben gedronken. Barvrijwilligers hebben het recht en de plicht om aan iemand die teveel (!) heeft gedronken en nog gebruik gaat maken van het verkeer, geen alcohol meer te verstrekken. Indien een bestuurslid van de vereniging aanwezig is kan aan deze te allen tijde worden gevraagd het desbetreffende lid op de hoogte te stellen. Het bestuurslid zal het betreffende lid vriendelijk verzoeken om te stoppen met drinken of niet meer te rijden. Uiteraard zal hier zeer voorzichtig mee worden omgegaan. Het blijft altijd de verantwoording van de sporter zelf. Mocht echter het bestuur en/of de vrijwilliger een boete worden opgelegd dan zal deze uiteraard op de desbetreffende persoon worden verhaald.

De gemeenten hebben hierin een belangrijke taak, zij verstrekken of trekken vergunning in bij onverantwoordelijk drankgebruik of indien verenigingen zich niet aan de nieuwe wet houden. In bijzondere gevallen kan de gemeenten verbieden dat er in een sportkantine nog langer alcohol wordt geschonken.

In het kader van deze nieuwe wetgeving is het de bedoeling van het bestuur om een tweetal leidinggevende op te leiden voor het diploma Sociale Hygiëne. Daarnaast worden in eerste instantie alle 'openers en sluiters' van het clubgebouw intern opgeleid voor de cursus Instructie Verantwoord Alcoholgebruik (IVA) en in laatste instantie zullen ook alle barmedewerkers deze cursus gaan volgen. Het afleggen van een examen is niet noodzakelijk.

Een laatste punt is dat de leden natuurlijk zelf verantwoordelijk zijn voor hun gedrag. Iemand die met een teveel aan alcohol nog deel gaat nemen aan het verkeer moet weten waar hij of zij mee bezig is. Natuurlijk is het gezellig om na afloop van de training met de overige leden nog een pilsje o.d. te nemen, maar vermijd daarna het verkeer, zeker als dat nog met een auto is. Omdat barmedewerkers alsmede bestuursleden niet van plan zijn om als 'politieagent' te gaan optreden, verzoeken wij de leden rekening te houden met de nieuwe wetgeving. Gemeenten hebben het recht om te controleren en let wel, door het groeien van onze vereniging weet niet iedereen meer of er nu een nieuw lid aan de bar staat die vrolijk een pintje mee pakt of dat er nu juist controle is!

Aad Vervaart

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

(Halve) marathon Etten Leur

**19^e Herfst (halve) Marathon
te Etten Leur
d.d. 28 oktober 2001**

Op zondag 28 oktober a.s. vindt de 19^e Herfst (halve) marathon te Etten Leur plaats. Net zoals in voorgaande jaren, willen wij een busreis organiseren van en naar het parcours in Etten Leur.

De bus vertrekt t.z.t. om 11:00 uur vanaf het clubhuis van de RRZ aan het Lange Land naar Etten Leur. De halve marathon start om 13:45 uur, waarna om circa 16:00 uur de laatste lopers de finish zullen hebben bereikt. Om ca. 17:00 uur vertrekt de bus vanuit Etten Leur naar Zoetermeer, waar wij om ongeveer 18:15 uur aan zullen komen.

Vervolgens bestaat voor de liefhebbers de mogelijkheid om in ons clubgebouw deel te nemen aan een Indonesisch buffet, wat wordt verzorgd door Indonesisch eethuisje Mirasa. Het buffet start om ca. 19:00 uur.

Men kan zich voor zowel de busreis en het buffet inschrijven als voor één van de activiteiten afzonderlijk. **Dus ook diegenen die niet mee zijn geweest naar Etten Leur zijn van harte welkom bij het buffet.**

Deelnemers dienen zich in te schrijven op de intekenlijst op het mededelingenbord.

De kosten voor de busreis bedragen f 25,00 per persoon.* De kosten voor het Indonesisch buffet bedragen f 25,00 per persoon* (er bestaat de mogelijkheid tot een vegetarisch menu, geef dit dan aan op de intekenlijst). Consumpties zijn verkrijgbaar tegen de gebruikelijke kantineprijzen.

Met vriendelijke groet,

De organisatie.

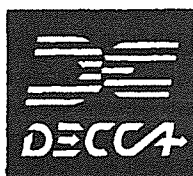
* De kosten zullen t.z.t. middels een automatische incasso worden verrekend. Beide activiteiten kunnen alleen doorgang vinden bij voldoende deelnemers.

Vermelding wedstrijdtijden

In de vorige Roadie stond op pagina 25 een artikel over 'Vermelding wedstrijdtijden'. Onder het kopje 'Inschrijving voor een wedstrijd' dient het volgende toegevoegd te worden

Er blijft wel de mogelijkheid, indien er alleen maar ingeschreven kan worden via een zogenaamd 'A-formulier', dit via het bestuur te doen.

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



ZCM vrijwilligers

Elders in de Roadie hebben jullie kunnen lezen over de ZCM.

Geen evenement draait zonder vrijwilligers. Bij zowel RAP en Ilion wordt heftig gezocht naar vrijwilligers. Laat ons niet achterblijven.

Wij zoeken nog circa 50 vrijwilligers die 1 of meerdere dagen een paar uurtjes willen helpen. Iedereen loopt graag op een veilig parcours. Loop je 1 afstand probeer dan of je kan helpen op een andere dag. Loop je alle afstanden vraag dan in je omgeving of daar mensen zijn die willen helpen. Vele handen maken licht werk.

Aanmelden kan bij Jan Jongeneel of bij één van de andere organisatoren. Je kan je ook aanmelden via het internet. www.zoetermeerchallengemarathon.nl

Op het bord in de kantine hangt ook een aanmeldingsformulier. Heb je nog vragen mail dan naar Jan. jan_jongeneel@hotmail.nl.

Namens de organisatie alvast bedankt.

Jan Jongeneel

Uitslagen

Tromper Optiek Golden Tenloop te Delft, 25 mei 2001

10 km

Eugenie Hofwijks 1.03.56

Strandloop te Katwijk, 4 juni 2001

8 km

Ron Dijkhuizen 0.32.38

Joyce Dijkhuizen 0.41.47

Leiden Marathon, 10 juni 2001

10 km

Marc Bras 0.44.27

Richard Vrolijk 0.48.55 (PR)

Arie Perfors 0.48.55

Piet Mulder 0.49.35

Marcel Andeweg 0.49.35

Martijn v.d. Klugt 0.49.51

Wilco van Schie 0.50.44 (PR)

Wim Bras 0.51.12

Dianne Roosenboom 0.51.12 (PR)

Ed Jacobs 0.51.13

Erwin Huizinga 0.51.30

Emie Schipper 0.52.16

Marjo de Ceuninck 0.52.37

Arjen Veldhuizen 0.54.20 (PR)

Leo Bogemann 0.54.22

Linda Roos 0.55.55

Jan Willem Weehuizen 0.56.16

Ron Werkman 0.58.18 (PR)

Ronald Damen 0.58.53

Eugenie Hofwijks 0.59.28

Jack v.d. Pol 0.59.58

Jeanine van Seuren 1.00.05 (PR)

Hans de Gooijer 1.00.05

(haas)

21,1 km

Ron Dijkhuizen 1.22.15

Marcel den Hollander 1.28.25

Jan Moggre 1.31.20

Piet van Veen 1.32.01

Koos Verhoeven 1.34.33

Theo Aanen 1.39.16

Klaas de Vries 1.39.53

Paul Nieuwenhuizen 1.40.29

Rob van Hees 1.40.10

Wilbert Hoogers 1.41.05 (PR)

Koos Wessels 1.41.37 (PR)

Nick Nahuijs 1.44.42 (PR)

Peter Hoogeveen 1.44.53

Aad van Mil 1.44.54 (PR)

André Bult 1.44.54

Diederik Post 1.45.25

Harm de Wit 1.46.23

Paul van Heukelum 1.46.46

Frank de Ruiter 1.46.59

Fris v.d. Lubbe 1.47.10

Joyce Dijkhuizen 1.47.16

Liesbeth Edelbroek 1.47.36

Martine Lemson 1.47.47

Ruud van Zon 1.47.47

Bert Scholten 1.48.20

Tom Maessen 1.48.47

Hans Tork 1.52.26

Ab Harteveld 1.52.27

Hans van Tol 1.53.40 (PR)

Robert v.d. Linden 1.53.43 (PR)

Walter de Ceuninck 1.53.44

Piet Barendse 1.54.25

Jaap Visser 1.55.07

Rina de Vos 1.56.06 (PR)

Ad Radder 1.56.08

Martin Mets 2.01.08

Emiel Weih 2.01.09

Cindy van den Hengel 2.03.30

André Bakker 2.04.01

Ron den Braber 2.04.37

Cor Oud 2.04.53 (PR)

42,2 km

Rens Veltman 3.27.13

Midzomeravondloop te Bleiswijk, 4 juli 2001

15 km

Jan Schipper 0.58.08

Lex van Wijk 0.59.33

Frank Kleissen 1.00.36

George Jeremic 1.01.12

Ruud van der Maaten 1.02.09

Etienne den Toom 1.02.50

André Bult 1.04.02

Ruud van Zon 1.05.15

Miel Piso 1.05.34

Jan Moggré 1.07.02

Koos Verhoeven 1.07.10

Piet van Veen 1.07.08

Frans van der Werf 1.07.08

Klaas de Vries 1.08.13

Rens Veltman 1.09.50

Marc Bras 1.09.53

Kees van Seuren 1.10.49

Jan Peter Willemsen 1.11.13

Ab Harteveld 1.11.26

Ferry Lemmers 1.11.45 (PR)

Jolanda van der Maaten 1.14.59

Martine Lemson 1.14.59 (PR)

Jaap Visser 1.24.01

Wilco van Schie 1.25.10 (PR)

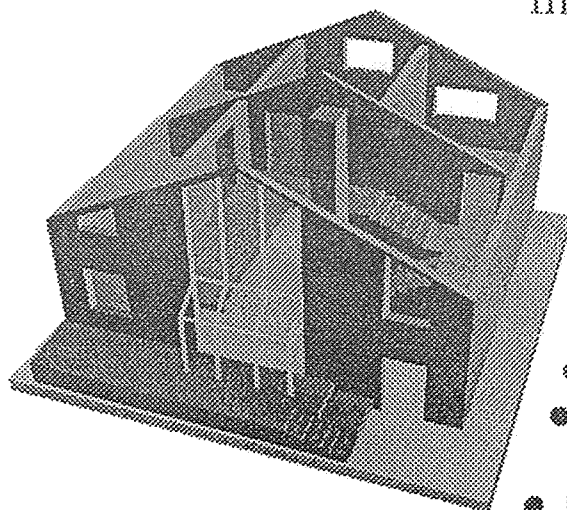
Janet Beijer 1.25.19

Dianne Roosenboom 1.29.50

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

Op weg naar een eigen huis...

met een uniek spaarplan



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

Wij vertellen u er graag meer over.

Bel of schrijf voor informatie of een geheel vrijblijvende offerte.



Assurantiekantoor

A.F.M. Vervaart

Postbus 6138



2702 AC Zoetermeer



Telefoon 079 - 341 32 70

Henkelum, P van
Uienakker 3
2723 TH ZOETERMEER