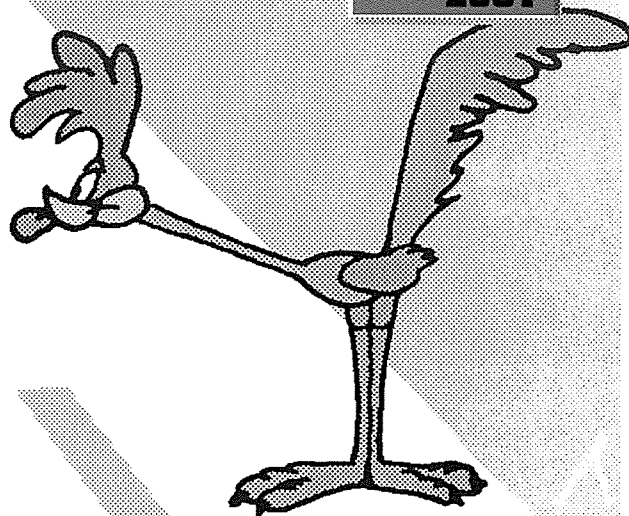
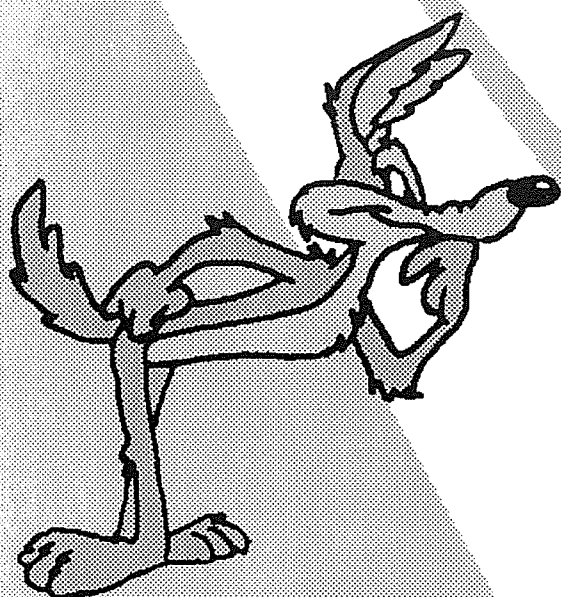


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr
okt / nov
2001



Ouderen en hardlopen

Achillespeesblessure

Waar doe ik het voor...

Starshoe



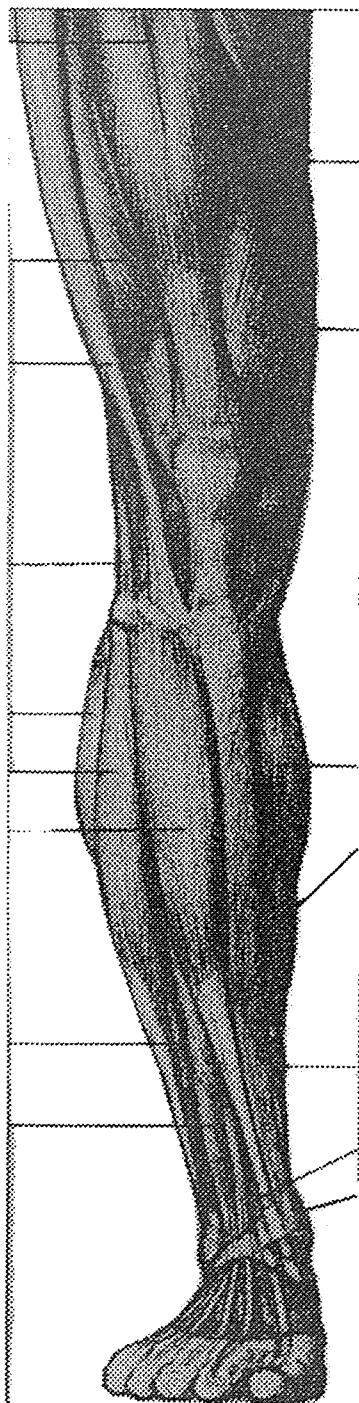
Internet: <http://www.starshoe.nl>

Zoetermeer Cobaltstraat 20

tel.: 079-3610110

E-mail: info@starshoe.nl

fax: 079-3614746



- Test, onderzoek en advies van voetbelasting en looppatroon op verschillende testbanen m.b.v. gesloten videocircuit
- Verkoop van sportschoenen: running, walking, indoor, badminton, squash, volleybal, aerobics, fitness, hockey, tennis, handbal, atletiek en casual.
- Verkoop van functionele sportkleding
 - * sport-ondergoed van diverse merken
 - * sport-BH's
 - * tights, jacks, shirts en tweede laagskleding
 - * runningsocks
- Verkoop van topklasse sportaccessoires complete collectie POLAR hartslagmeters, bottle-belts, running radio's, flashers, wallets, ice-packs en reflectiehesjes
- Verkoop van medicinale braces
- Aanpassingen in of aan sportschoenen
- Vervaardigen van voetbedden
- Schoenreparaties
- Verkoop van verenigingskleding

Kom eens langs voor de juiste sportschoenkeuze

In ons assortiment
o.a.:

BROOKS

KARHU

SAUCONY

ONLO

adidas

new balance NB

Reebok

Rockport



PDS

POLAR

FINER



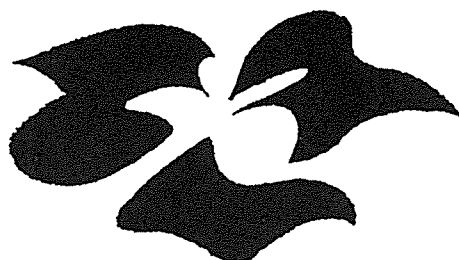
NEWLINE

en andere top-merken

Een afspraak maken is mogelijk

Inhoud

5	Voorwoord	18	Zoetermeer Challenge Marathon
6	Vreugde en leed	19	Voorspel
7	Wiens marathon was dit?	21	Waar doe ik het voor
9	Het regende niet alleen pijpenstelen; Obligatielening - eerste aflossing	22	Stelt zich voor... Rectificatie
10	KNAU: Achillespeesblessure	23	Uitslagen
12	Ouderen en hardlopen	24	Totaaluitslag Zoetermeer Challenge Marathon
14	Van de Sportverzorgings- en massagecommissie	27	Wedstrijdagenda
16	Dam tot Dam loop		



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

Tel. 3415307

‘De Leyens’

Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’

Tel. 3410753

Roadie

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

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

Adres

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

Bestuur

Liesbeth Edelbroek	(079) 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)	
Piet Mulder	(079) 341 13 86
(PR/communicatie)	

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 2001

•groep 1•

Frans van der Werf (coördinator) (079) 316 76 40

•groep 2•

Klaas de Vries (079) 352 34 96

•groep 3•

Frans van den Hengel (079) 341 58 61

•groep 4•

Hans Rolff (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

•beginnersgroep•

Ed Jacobs (079) 341 75 30

Ab Leeflang (079) 342 39 05

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 Hof (groep 4)
- Betty Wentink (groep 4)

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

Voorwoord

Beste Roadies,

De kop is er af! Velen van jullie hebben al weer de nodige (wedstrijd)kilometers in de benen zitten, meestal in redelijk goede weersomstandigheden, maar soms ook in hevig noodweer. Een 'echte' loper schrikt daar echter niet voor terug.

Zoals jullie weten is met het vertrek van Peter Baven als bestuurslid al enkele maanden een zetel vacant. Het bestuur heeft aan aantal keren een oproep onder jullie gedaan in de hoop deze vacature te kunnen vervullen.

Ik ben heel blij te kunnen melden dat dit is gelukt. Piet Mulder heeft zich kandidaat gesteld en heeft daarbij aangegeven de vrijgevallen portefeuille voor communicatie en PR te willen behartigen. Inmiddels is Piet al actief betrokken in het bestuur; hij heeft zich ook voorgenomen zo snel mogelijk een ronde te doen langs de diverse commissies. Deels is dit ook al gebeurd.

Het verkrijgen en behouden van voldoende vrijwilligers blijft - niet alleen voor ons - een probleem. Dat bleek nog eens op een discussie-middag die de gemeente Zoetermeer en BOVOS op 22 september jl. hadden georganiseerd onder de titel 'Niet voor Niets'. Knelpunten die in de discussie, onder leiding van Frank du Morsch (bekend van de tv), naar voren kwamen, waren o.a. het behouden

van jongeren voor het vrijwilligerswerk, de steeds grotere eisen die aan vrijwilligers worden gesteld vanwege wet- en regelgeving en het ontbreken van voldoende waardering. Anders dan de mededeling van de kant van de gemeente Zoetermeer, dat ook voor de sport de 1-loket gedachte (een soort servicebureau) wordt overwogen om verenigingen onder meer te helpen in de ambtelijke bureaucratie en trage besluitvorming, kwamen er echter geen concrete voorstellen.

We zullen het dus vooral zelf moeten regelen. We hebben tot nog toe laten zien dat dat kan. Daarom durf ik jullie aandacht nog eens extra te vragen voor de oproep van de barcommissie voor vrijwilligers. Ongetwijfeld zijn er mensen onder jullie die het leuk vinden dit zo af en toe te doen en daarvoor wat tijd willen vrijmaken. Meld je dan aan!

Ter afsluiting nog een goed bericht. Onder andere in de laatste ALV was onze 'herkenbaarheid' als RRZ-er bij wedstrijden en andere manifestaties een onderwerp van bespreking. Er bleek een grote behoefte te bestaan aan een nieuwe, uniforme clubkleding. Het is gelukt hiervoor met Starshoe een regeling te treffen. Verderop in deze Roadie kun je hierover meer lezen.

Liesbeth



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

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

November:

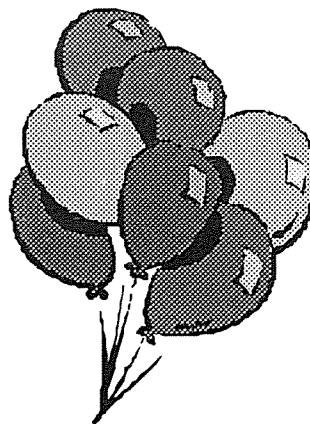
- 1 Hans Besseling
- 1 R. den Braber
- 2 Hans van der Hucht
- 2 Jack van der Pol
- 3 Ruud van der Maaten
- 5 Bert Leggedoor
- 5 Coert van Wijk
- 6 Rik Franken
- 6 Martijn van der Klugt
- 6 Yvonne Monterie
- 6 Aad Zoutenbier
- 10 Marja van Oosterzee
- 11 Reinie Schmit
- 13 Wilma Coenen
- 13 Cindy van den Hengel
- 13 Joyce Hoornik
- 14 Hans-Peter Bodegom
- 15 Erwin Kok
- 17 Jantien Meijer
- 17 René van der Spek
- 19 Robbert Smit
- 22 Ferry Lemmers
- 22 Jeff Modes
- 22 Jeroen Sebel
- 23 Dick den Dulk
- 24 Ton van de Beek
- 25 Roel de Bruijn
- 26 Mart Lansink
- 26 Thea Rolff
- 27 Carla Jongerius
- 28 Aad van Mil
- 29 Nicollette Komen

December:

- 4 Suzan van der Helm
- 4 Ad Smits
- 5 Lex van Wijk
- 6 Brigitte van Dijke
- 6 Janny Hukom
- 7 Pieter Fromberg
- 7 Richard Vrolijk
- 8 Hellen Eilbracht
- 9 Mieke Honings
- 10 Ferry van Velzen
- 11 Joop Verboom
- 12 Albert Bos
- 12 Nick Raadschelders
- 13 Koos Verhoeven
- 14 Dico Hak
- 16 Richard de Jong
- 17 Ger de Graaf
- 18 Hans de Groot
- 19 Ronald Groenhout
- 20 Karin Hobbelen
- 21 Leo Bögeman
- 21 Ellen Bominaar
- 22 Joyce Boot
- 22 Andre van Unnik

- 23 Fred Filippo
- 23 Marlies Janson
- 23 Gert van Leeuwen
- 24 Fred Fokken
- 24 Jeff van Wichen
- 25 Piet Barendse
- 26 Windy van Zwan
- 27 Monica Knijff
- 29 Jan Schonewille
- 30 Ron Slegtenhorst

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



Geblesseerd

Onderstaande personen hebben een beterschapskaart ontvangen:

Herman Roosenboom, Ab Leeflang, Jeroen Sebel, Marcel den Hollander, Frans van Haastert, Jan Besseling, Rick Martens, Esther Huygen en Mike van Wichen.

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) 331 44 47 en zij woont op de Snoeksloot 68. Haar e-mailadres is konico@zonnet.nl

Wiens marathon was dit?

Het zit erop. De eerste editie van de Zoetermeer Challenge Marathon is gelopen. De laatste weken moest er nog hard gewerkt worden om alles voor elkaar te krijgen, zowel organisatorisch, als op het gebied van vrijwilligers. We zijn moe, voldaan maar zeker ook trots.

Van de lopers hebben wij veel enthousiaste reacties ontvangen.

Zo vinden velen het idee van een marathon lopen in drie dagen een bijzonder goed initiatief. Jammer was alleen dat het deelnemersveld niet groter was. Dit was te wijten aan de organisatie, die dit volgend jaar zeker beter zal aanpakken. Ja, jullie lezen het goed, wij als organisatie zijn net zo enthousiast als de lopers en willen volgend jaar graag weer dit evenement neerzetten en wel van:

21 t/m 23 juni 2002.

Noteer alvast in je agenda!

De ZCM als wedstrijd verliep nog heel spannend. Cees de Munck van Ilion was dit jaar een overweldigende winnaar. Hij heeft alle afstanden gewonnen. De spanning zat binnen onze eigen gelederen tussen Lex van Wijk en Ron Dijkhuizen, 3^e plaats of 4^e plaats, spanning ten top. Uiteindelijk heeft Lex dit jaar Ron verslagen.

Bij de dames was er wat meer afwisseling en uiteindelijk heeft Pam Smid van Veteranen Nederland gewonnen. Even leek het erop dat ook Joyce Dijkhuizen in de prijzen ging vallen, maar helaas dit lukte net niet. Volgend jaar nog meer spanning bij een groter deelnemersveld.

Jammer was dat de uitvoerende organisatie op slechts een paar mensen aan kwam, waardoor zeker de eerste dag een en ander nog rommelig was. Natuurlijk zijn er dingen niet helemaal vlekkeloos verlopen, maar deze hebben we getracht zo snel mogelijk te verhelpen. Deze foutjes zijn genoteerd en zijn meegenomen in de evaluatie en besproken zodat we deze in de tweede editie van de ZCM niet meer trachten te maken.

De organisatie heeft vanaf het begin het standpunt gehad, dat iedere loper in staat gesteld moet worden om te lopen en dat de vrijwilligers gezocht moeten worden onder de niet-lopers, geblesseerden en familieleden. Deze vrijwilligers moesten komen uit de drie organiserende verenigingen, te weten: RAP, Ilion en Road Runners Zoetermeer. Groot was dan ook onze teleurstelling toen bleek dat bijna alle vrijwilligers uit de gelederen van de Road Runners Zoetermeer kwamen. Teleurgesteld maar ook trots. Want wederom bleek dat Road Runners Zoetermeer een vereniging is, zoals een vereniging wordt bedoeld. Niet uitsluitend met jezelf bezig zijn, maar elkaar helpen waar men kan en dat is wat een vrijwilliger doet. Hij/zij stelt andere lopers in staat om veilig en met plezier te lopen. Dat is ook gebleken uit de vele reacties welke wij via de internetsite mochten ontvangen. De vrijwilligers werden door de lopers bijzonder gewaardeerd. Niet alleen omdat ze

onder andere voor een veilig parkoers hebben gezorgd, maar ook voor hun enthousiaste aanmoedelingen als een loper langs kwam. Het gaf ze net even die oppepper die ze nodig hadden. Namens de lopers en mede namens de organisatie dank en hulde voor alle vrijwilligers. De vrijwilligers hebben inmiddels een kleine attentie ontvangen van de organisatie.

Zonder sponsors geen evenement. Op deze plaats willen wij alle sponsors, groot en klein, nogmaals hartelijk bedanken voor hun steun. Zonder vrijwilligers geen evenement. Vrijwilligers nogmaals hartelijk bedankt. En..... zonder lopers geen evenement. Lopers fijn dat jullie er waren. Voor jullie hebben we het gedaan. Bedankt voor jullie enthousiasme.

Wij zijn inmiddels alweer begonnen met de voorbereidingen voor de 2^e editie. Wij hopen dan op minstens net zoveel enthousiaste lopers en vrijwilligers.

Wij zien jullie graag op 21 juni 2002.

KOR
Organisatie ZCM

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

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)

Het regende niet alleen pijpenstelen

Begin september was het dan zover. Ik geloof dat er al anderhalf jaar van voorbereiding aan vooraf was gegaan, maar daar was dan toch de eerste Challenge Marathon. Een uniek evenement, uniek omdat het voorheen alleen op Malta was voorgekomen. Het zou een evenement zijn, georganiseerd door de drie Zoetermeerse atletiekverenigingen, jammer dat dit niet helemaal gelukt is.

Ik wil overigens de organisatie complimenteren met het goede verloop van het evenement, petje af. Ik hoop dat jullie intussen al een beetje tot rust zijn gekomen van de nogal hectische tijd. De loop van vrijdagavond, de Z-loop, had een leuk parcours, jammer dat het al een beetje vroeg schemer werd door het slechte weer, en je daardoor een drankpost mist. Nee Wilma, je kunt er niets aan doen. Als je van tevoren het parcours niet bekeek (bij het clubgebouw), dan kon je in de laatste kilometer nogal verrast worden. Dit hoorde je wel van de meeste lopers. Na me wat opgefrist te hebben, ging ik eerst nog even langs het massageteam, om eens even lekker verwend te worden en daarna door naar de feesttent.

Er valt de organisatie niets te verwijten, maar daar had het van mij wel iets drukker mogen zijn.

Zaterdag was er de C-loop. Het weer was boven verwachting goed, eigenlijk zelfs nog iets te warm. De opkomst voor de 'promo-loop' was prima, zeker gezien de weersverwachting voor het weekend. Het was geen snel parcours, gezien de heuveltjes die erin zaten, maar ik heb niettemin toch nog een pr gelopen. Na de loop lekker douchen en weer door naar het massageteam.

Daarna weer naar de feesttent om iets te eten en te drinken. Er was iedere dag wel live-muziek.

Zaterdagmiddag was er ook nog een loterij met leuke prijzen, en jawel, ik had een superprijs, een groot blik power-poeder.

Na een goede nachtrust is het dan eindelijk zondag, de dag van de M-loop, de halve marathon.

Het weer is niet om over naar huis te schrijven, maar ik had ook niet anders verwacht. Na twee dagen gelopen te hebben, met op beide dagen een pr, zag ik wel een beetje op tegen de halve marathon. Na de start kwam ik in de eerste kilometer al alleen te lopen, ja er was wel een groepje voor mij, maar dat was groep 1, die voor mij toch echt te snel liep. In die groep liep ook een 'concurrent' (als je het zo mag noemen), ik noem geen namen, maar het rookt, eet graag chinees en houdt wel van een biertje.

Het is wel leuk om een beetje gehaast te worden, maar als hij soms een paar honderd meter voor je loopt is het niet makkelijk. Ik heb er toch veel aan gehad, want op den duur liep ik het gat toch langzaam dicht, omdat die persoon z'n krachten toch wel een beetje verspeeld had.

Na een mooie race gelopen te hebben (tamelijk vlak), toch weer een pr, met maar liefst 4,5 minuut ervan af te hebben gelopen. Na de finish was het wachten op mijn haas. Hij oogde niet zo fris meer en

ik zag hem denken 'daar staat die K... Klaas weer'.

Frits, nog bedankt, want in mijn eentje was het me vast niet gelukt. Na de opfrisbeurt was het voor de laatste keer naar de massage, en dit keer naar Dianne, die alle gevoelige plekjes wel wist te vinden. Het viel mij wel op dat ik alle drie de keren de enige Road Runner was. Dit vond ik toch wel een beetje tegenvallen. Ik weet niet of veel mensen last van drempelvrees hebben, maar mensen die ik ken, die regelmatig een afspraak maken voor een massage, hebben er goede ervaringen mee.

Je hoeft niet perse te wachten tot je het ene been niet meer voor het andere kunt zetten, maar het kan ook preventief werken. Al is het alleen maar om afvalstoffen af te laten voeren. Ik wil bij deze het massageteam hartelijk bedanken voor de goede begeleiding bij dit evenement.

Ik ben niet zo'n schrijver en daarom brei ik er nu een eind aan. Zo zie je maar weer, ondanks het slechte weer, regent het niet alleen pijpenstelen, maar soms ook PR-ettjes.

Klaas de Vries

Obligatielening:

eerste aflossing.

In 1995 heeft de vereniging RRZ een obligatielening uitgegeven - groot f 25.000,- - om het clubhuis tot stand te brengen. Vele leden hebben hierop ingeschreven en obligaties van f 50,- per stuk aangeschaft.

Volgens de voorwaarden wordt deze lening in tien jaarlijkse termijnen van f 2.500,- afgelost, voor het eerst per 1 december 2000.

De uitloting van de in aanmerking komende obligaties heeft onlangs in aanwezigheid van de kascommissie plaatsgevonden. Het resultaat van deze loting is, dat de aflossing per 1 december 2000 plaatsvindt op de obligaties met het eindcijfer 7. Dus alle personen met een obligatie met het eindcijfer 7 kunnen deze obligatie verzilveren door deze bij de penningmeester in te leveren.

Daarnaast kan de bezitter van de obligatie met het nummer 447 naast het nominale bedrag van f 50,- een premie van f 100,- incasseren.

Voor alle duidelijkheid: obligaties kunnen alleen te gelde worden gemaakt door de originele obligatie bij de penningmeester in te leveren.

De loting in het kader van de aflossing per 1 december 2001 zal in de komende Roadie bekend gemaakt worden.

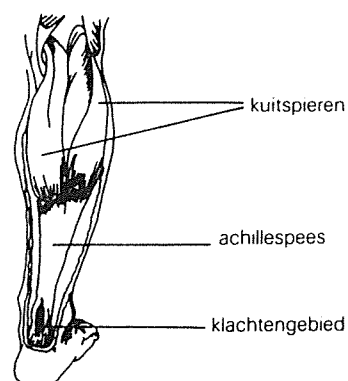
Namens het bestuur,

Peter van Zijp, secretaris

Achillespeesblessure

Inleiding

Een veel voorkomende klacht bij lopen is een stijve en pijnlijke achillespees. Bij lopen treedt deze achillespeesblessure vrijwel nooit plotseling op, maar worden de klachten geleidelijk aan erger. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure, waarbij de pijn meestal gevoeld wordt in een gebied op zo'n 5cm boven het hielbeen. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van drukpijn en een stijf en/of een licht zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware training. Als er geen maatregelen worden genomen zullen de pijnklachten ook optreden bij het begin van de training. Deze klachten verdwijnen in eerste instantie nog wel tijdens de warming-up, maar zullen na afloop van het lopen weer terugkeren. Als er dan toch nog wordt doorgelopen, zullen de pijnklachten uiteindelijk zoveel toenemen, dat het lopen gestaakt zal moeten worden. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen maanden gaan duren.



Oorzaken van deze achillespeesblessure

Er spelen meerdere factoren mee bij het ontstaan van een achillespeesblessure.

- **Matige doorbloeding van de achillespees.**

Met name in het gebied zo'n 5cm boven het hielbeen is de doorbloeding van de achillespees matig, waardoor herstel na (kleine) beschadigingen slechts langzaam verloopt.

- **Overbelasting**

Door overbelasting ontstaan (kleine) beschadigingen in het peesweefsel. Overbelasting treedt eerder op bij:

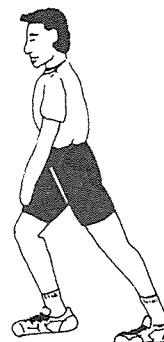
- ▶ Onvoldoende aandacht voor een warming-up en rekkingsoefeningen voor de kuitspieren.
- ▶ Verkorte of stijve kuitspieren.
- ▶ In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen of springen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessure-periode wordt deze fout vaak gemaakt.
- ▶ Eenzijdige trainingsvormen; met name heuvel- en sprongkrachtraining zijn berucht.
- ▶ Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton).
- ▶ Dragen van schoenen die de schokken van de landing onvoldoende opvangen of onvoldoende ondersteuning (aan de hiel) geven.
- ▶ De aanwezigheid van (geringe) standafwijkingen van de onderbenen (bijvoorbeeld "O-stand"), de voeten (bijvoorbeeld knik-platvoeten) of een beenlengteverschil.
- ▶ Overgewicht; "te zwaar zijn".
- ▶ Niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

Hoe voorkom je deze achillespeesblessure?

Om een achillespeesblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande "preventietips" bij het sporten op te volgen:

- **Warming-up**

Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval de twee aangegeven rekkingsoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefeningen moeten worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefeningen mag er geen pijn optreden. Hou de rekkingsoefeningen zo'n 10 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per been.

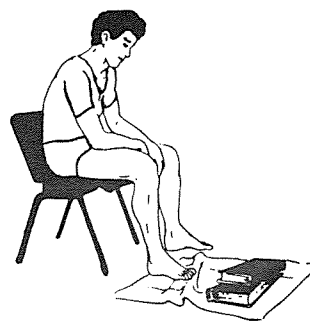


- **Goede trainingsopbouw**

Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. De belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Bouw dus na een blessure of ziekte de training weer zeer geleidelijk uit tot het oude niveau.

- **Spierversterkende oefeningen**

Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren. Hiernaast staat een voorbeeld gegeven van spierversterkende oefeningen voor de voetspieren getekend. Spierversterking voor de kuitspieren kan gemakkelijk (ook thuis) uitgevoerd worden. Ga met je voorvoeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traptrede) en "zak" beheerst met de hakken omlaag. Kom vanuit deze stand omhoog op de voorvoeten. Herhaal de oefening nadat je weer dezelfde uitgangshouding hebt aangenomen.



- **Ondergrond**

Train zoveel mogelijk op zachte, maar wel effen, ondergrond (bos, gras).

- **Sportschoenen**

Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen. Als je (lichte) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knik-platvoeten), is het raadzaam om daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie-wig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sportspeciaalzaak kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil een speciale aanpassing in of onder de sportschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker worden gemaakt.

- **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van de boven beschreven rekkingsoefeningen.

- **Lichaamsgewicht**

Lopers met een (te) hoog lichaamsgewicht, lopen een grotere kans op een achillespeesblessure. Bij een (te) hoog lichaamsvetpercentage, helpt "afvallen" zeker mee om overbelasting te voorkomen.

Wat kan je doen als deze achillespeesblessure (toch) is ontstaan?

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of vlak na het lopen is niet normaal!

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer, voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de achillespees niet te zwaar belast wordt. Denk hierbij aan fietsen, Aqua Joggen of "steppen" met platte voet.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de achillespees dan na de training zo'n 15 tot 20 minuten met ijs. Het heeft de voorkeur om deze koeling uit te voeren door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Het been kan ook op een stoel gelegd worden met een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes onder de achillespees. Leg dan wel bijvoorbeeld een theedoek tussen de huid en de ijszak ter voorkoming van huidbeschadiging door bevriezing. Herhaal dit koelen zo'n 3-5 keer per dag. Ook als de blessure al langer bestaat, kan het zinvol blijven om de achillespees meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

Als de kuitspieren stijf zijn, laat deze spieren dan masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of naar een sportarts, werkzaam in een ziekenhuis of Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Zij kunnen beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou eventueel zinvol is.

Ouderen en hardlopen

Voeding voor de veteraan

Als atleet zijn de mannen op hun 40ste jaar al 'oud', de vrouwen zijn zelfs al op hun 35ste jaar veteraan: men heeft dus zijn beste loopjaren gehad en het proces van ouder worden is ongemerkt begonnen. Door juist te blijven hardlopen kan men dit verouderingsproces enigszins vertragen, maar tegenhouden kan niet meer.

In de twee vorige artikelen hebben jullie kunnen lezen over de veranderingen die in het lichaam plaatsvinden bij het ouder worden. Vooral het minder functioneren van het hart en het vaatstelsel, de problemen met gewrichten, pezen en spieren en de botontkalking geven een grotere kans op blessures. Specifieke oefeningen zorgen voor het behoud van een goede looptechniek en daardoor plezier in het hardlopen.

In dit artikel, tevens het laatste in de serie 'Ouderen en hardlopen', kijken we naar het belang van voeding bij de hardlopende veteraan.

Verandering

Vanaf ons veertigste jaar gaat er steeds meer veranderen in ons lichaam. Zo is er een geleidelijke vermindering van spierweefsel en een toename van vetweefsel. Te weinig lichaamsbeweging versnelt dit proces en verandert ons figuur aanzienlijk. Vooral rond de buik en de heupen zien we een flinke toename van vetweefsel.

Energiebehoefte

In het spierweefsel vinden, meer dan in vetweefsel, de verbrandingsprocessen plaats. Hoe meer spierweefsel, hoe groter de energiebehoefte is (= behoefte aan voeding). Vet vraagt veel minder energie en als men dan ook nog minder lichaamsbeweging heeft, is de energiebehoefte nog minder. Het is dus belangrijk om dan minder te gaan eten en nog wel zo gezond mogelijk. Maar al te vaak blijft men te veel en te vet eten.

Gezonde voeding

Gezonde voeding betekent dagelijks voldoende vitaminen en mineralen en een goede balans tussen koolhydraten, vetten en eiwitten. Ons dagelijks menu ziet er als volgt uit:

- brood
- aardappelen, rijst of pasta
- groenten (gaar of rauw)
- fruit 2 porties
- melkproducten (yoghurt, melk, kwark)
- vlees, vis of ei
- broodbeleg (vooral onverzadigde vetzuren)
- olie of bak- en braadproducten (weinig)
- 1 ½ tot 2 liter vocht (thee, water, koffie)

Voedingsmiddelen zoals alcohol en snacks zijn niet ongezonder, maar behoren niet tot ons dagelijks menu.

Verkoop kleding

Met ingang van heden is het alleen nog mogelijk om clubkleding van de RRZ te kopen bij de firma Starshoe in de Cobaltstraat te Zoetermeer. Bij Starshoe is alles te koop: shorts, tights, shirts, sokken, schoenen en sporttassen. Ook hebben we een nieuw looppak ontwikkeld. Een afzonderlijk jack of een geheel pak. Ga eens langs bij Starshoe en vraag naar RRZ-kledij.

Het bestellen van kleding bij Aad Vervaart is dus niet meer mogelijk.

Het bestuur

Gezocht

Wie wil de barcommissie komen versterken? Wij zijn op zoek naar leden die het geen bezwaar vinden om 1 keer in de 8 weken een avondje of ochtend bardienst te draaien. Doordat een aantal leden deze werkzaamheden hebben moeten beëindigen, dreigt er nu een tekort te ontstaan. Wij moeten steeds vaker aan de overige barleden vragen of zij een tweede keer willen staan.

Nu er met name weer zoveel nieuwe leden bij zijn gekomen, vragen wij dus jullie om je medewerking. Meld je aan bij Aad Vervaart 079 331 94 33 of 06 536 176 01 of op zijn e-mailadres: rrz@vervaart.nl

Ontkalking

Een ander veranderingsproces in ons lichaam is de afbraak van ons skelet. Ieder mens krijgt te maken met botontkalking: de botten worden brozer en de kans op fracturen neemt toe. Bij vrouwen zien we dit meer dan bij mannen vanwege de hormonale veranderingen. Het proces van botontkalking kunnen we vertragen door een gezonde levensstijl:

1. Voldoende inname van calciumrijke voedingsmiddelen. Calcium zorgt voor een stevige gezonde botstructuur. Als men op jonge leeftijd voldoende calciumrijke voeding heeft gehad, dan is de kans op ontkalking op oudere leeftijd geringer. Helaas is een eenmaal op gang gekomen ontkalkingsproces niet meer te stoppen, maar met calciumrijke voeding (extra melkproducten) wel te vertragen.
2. Voldoende opname van vitamine D. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de darmen via het bloed naar het skelet wordt getransporteerd. Vitamine D zit voornamelijk in margarine en boter.
3. Voldoende zon. Dankzij de ultraviolette stralen van de zon zijn wij in staat om zelf vitamine D in de huid aan te maken. Op deze manier krijgt men zelfs meer vitamine D binnen dan via de voeding. Mensen die dus te weinig buiten komen en hun huid teveel bedekken, kunnen een tekort krijgen aan vitamine D.
4. Voldoende lichaamsbeweging. Bij iedere stap die wij verzetten, of dat nou wandelend of hardlopend is, wordt het lichaam gestimuleerd om calcium in de botten op te slaan, waardoor de botstructuur verstevigd wordt. Ruimtevaarders die een tijdlang niet gelopen hebben, vertonen een sterk verzwakt skelet.

Stressfractuur

Een stressfractuur is een scheurtje of breukje in het botweefsel. Bij vrouwen komen we dit meer tegen dan bij mannen, omdat bij vrouwen een zwakke botstructuur ook kan ontstaan door een verminderde productie van oestrogeen (= vrouwelijk hormoon). Dit hormoon zorgt, net als vitamine D, voor een goede calciumopname in het bot.

Tot slot

In het algemeen verschilt de voeding van oudere sporters niet zoveel met die van de jongere hardlopers. Iedereen heeft calcium en vitamine D nodig en ook een gezonde voeding. Maar als dan ook nog de behoefte aan voeding vermindert zoals bij de oudere lopers het geval is, dan wordt het toch wel belangrijk om goed op de samenstelling ervan te letten.

De redactie

Bronvermelding:
Runner's World december 1998
Voorlichtingsbureau voor de voeding, Den Haag.

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

Cellulitis: Probleem bij veel vrouwen.

In deze aflevering van de Roadie wil ik ingaan op het verzoek van een aantal dames, die regelmatig gebruik maken van de massagefaciliteiten, die wij als sportmassieurs bieden aan alle leden van de Road Runners, met een artikel over cellulitis.

Als ik de reguliere literatuur hierover raadpleeg, vind ik, behoudens een ingewikkelde fysiologische uitleg, eigenlijk alleen een definitie van het woord, dat omvat: 'Zwelling van het onderhuidse bindweefsel waardoor de huid bobbelig wordt'. Daarom heb ik een bevriend therapeut voor natuurgeneeskunde geraadpleegd en met mijn bescheiden en zijn uitgebreide kennis is het volgende ontstaan.

Wat is Cellulitis?

Cellulitis is een echte vrouwenkwaal en komt zelden voor bij mannen. Oorzaak hiervan is dat het bindweefsel van vrouwen anders van structuur is. Bij mannen heeft het de vorm van spiralen, terwijl bij vrouwen het bindweefsel netachtig van structuur is, om bij eventuele zwangerschappen snel en flink te kunnen uitdijen.

Hoe ontstaat Cellulitis?

Consumeer je meer voeding en vet dan je lichaam nodig heeft, dan wordt dat, als een vorm van reserve voor 'magere tijden', in ons onderhuids bindweefsel opgeslagen. Die opslag geeft bij vrouwen al snel een bobbelige huid; Cellulitis.

Hoe ziet Cellulitis er uit?

Pak met duim en wijsvinger een stukje huid, b.v. op de heup of bovenbeen op en knijp dit samen, je ziet dan putjes en bobbeltjes. Dit is de normale bindweefselstructuur van de vrouwenhuid, dus nog niet het eerste stadium.

Je spreekt pas van cellulitis als de putjes en bobbeltjes ook zonder knijptest goed zichtbaar zijn. Stel je gerust, bijna alle vrouwen boven de dertig krijgen te maken met enige vorm van cellulitis. Modellen die reclame maken voor afslankcrèmes, hebben een super strakke huid, maar zij zullen beslist jonger dan twintig zijn. Er zijn ongelooflijk veel crèmes, pillen en voedingssupplementen in de handel die prediken af te rekenen met cellulitis. Deze zijn meestal vrij prijzig en over de werking op den duur is weinig bekend. Daarom zal dit artikel uitsluitend gaan over de eigen aanpak van cellulitis.

Zelf aan de slag

Niet alleen leeftijd en aanleg voor slap bindweefsel veroorzaken cellulitis, maar ook, in belangrijke mate:

- Verkeerde voeding
- Te weinig lichaamsbeweging

Wat dit laatste betreft, daar hoeft ik in dit artikel niet verder op in te gaan, omdat we binnen onze vereniging allemaal bezig zijn met lichaamsbeweging. Ter aanvulling zijn zwemmen en fietsen in een flink tempo aan te bevelen.

VOEDING: Een heel belangrijke factor

In onze westerse wereld zijn we gewend te veel dierlijke eiwitten en vetten te consumeren. Die overvloedige eiwitten en vetten hopen zich, samen met afvalstoffen op in het onderhuids bindweefsel. Die ophoping beperkt zich echter niet alleen tot de huid, ook de bloedvaten hebben hieronder te lijden in de vorm van plaque. Hierdoor neemt de stroomsnelheid van het bloed af, kan er stuwingsdruk ontstaan en belangrijke voedingsstoffen bereiken niet meer de plaatsen waar ze moeten zijn. Vandaar dat het in de eerste plaats belangrijk is, van binnenuit cellulitis aan te pakken. In dit geval met een eiwitafbraakdieet.

Schrik niet en denk oh, alweer op dieet, nee ontkoppel dit woord en je krijgt die – eet! Het gaat er vaak niet om hoeveel je eet, maar wat je eet. Dus geen hongerlijden, maar op het juiste moment de goede voedingsmiddelen nuttigen.

Stap voor stap

- Ontbijt en lunch begin je met fruit, eet daarna wat je gewend bent. Dit kan zijn: brood, knäckebröd, muesli of rijstwafels, maar neem de tijd, zeker voor je ontbijt.
- Ben je gewend veel dierlijke eiwitten te nuttigen (vlees, melkproducten en alle voedingsmiddelen waarin dit is verwerkt) verminder dit geleidelijk en vervang het door iets anders. Bijvoorbeeld vlees door vis of een vegetarisch vleesvervangend product.
- Probeer niet vaker dan 2x per week vlees te eten.
- Verse groenten en fruit mag onbeperkt maar wissel wel af.
- Aardappelen, rijst, gierst en volgranen brood zijn belangrijke voedingsproducten.
- Eet voor je diner een schaalje rauwkost.
- Gebruik zo weinig mogelijk zout, vervang dit door kruiden.

Drink veel

- De opeenhoping van eiwitten en afvalstoffen moet het lichaam kunnen verlaten en dat gaat uiteraard het beste met vocht;
- Drink niet alleen bronwater maar ook vruchten- en groentesappen eventueel aangelengd met water.
- Het sap van rode grapefruits met citroensap is een perfecte vet-afbreker.
- Groene en Rooibos thee zijn zeker aan te bevelen (deze bevatten anti oxidanten);

- zoet eventueel de thee met honing.
- Koffie en geraffineerde suiker moet je eigenlijk vermijden. Probeer niet meer dan 3 kopjes koffie per dag te drinken en direct na de koffie een glas water
- Beperk het gebruik van alcohol.

Problemen met de stoelgang?

- Drink op je nuchtere maag een beker gekookt warm water.
- Eet 's morgens yoghurt met een dessertlepel lijnzaadolie.
- Samen met wat fruit en de rest van je ontbijt heb je zo een prima basis voor de ochtend.

Boodschappen doen

Kijk meer bewust naar de producten, die je kant en klaar of voorverpakt, in de supermarkt koopt. Je zult verbaasd zijn in hoeveel consumenten artikelen dierlijke vetten zijn verwerkt.

Lichaamsverzorging

Zout onttrekt vocht en afvalstoffen aan het lichaam.

- Scrub de huid van dijen, billen en buik met een Dode zeezout scrubcrème.
- Neem daarna een warm bad of warme douche.
- Smeer je lichaam in met Dode zeezout bodymilk.

Wisselbaden bevorderen een betere doorbloeding en een strakke huid.

- Douche drie minuten onder aangenaam warm water, dan tien tot dertig seconden onder koud water af.
- Spoel afwisselend met warm en koud water je lichaam af.
- Begin bij de tenen, omhoog naar het hart toe.
- Herhaal dit drie keer en eindig altijd met koud water.

Oefeningen die je zelf kunt doen

Ouderwets touwtjespringen is één van de beste anti cellulitis oefeningen. De ritmische beweging zorgt voor een goede doorbloeding en zet de lymfeklieren aan tot 'harder werken', zo worden afvalstoffen beter afgevoerd. Een nuttige bijkomstigheid van het touwtje springen is: Stabilisering en versterking van de enkelgewrichten, wat je ten goede komt bij het hard lopen. Begin twee maal per dag 3 minuten en voer dit geleidelijk op tot 10 minuten per dag.

Bilspier oefening

- Ga op een stoel zitten, rug tegen de leuning, span de bilspieren aan door de billen samen te knijpen, zodat je iets omhoog komt van de zitting.
- Span aan op een inademing, ontspan op een uitademing.
- Doe dit vijf maal per dag tien keer.

De nevenwerking van deze oefening is: het versterken van de bekkenbodemspieren.

Buikspieroefening

- Ga op een stoel zitten, duw de onderrug tegen de stoelleuning.
- Til beide benen van de grond en strek de knieën, houdt contact met de onderrug tegen de stoelleuning.
- Kruis de benen tien keer afwisselend dus: linkerbeen boven, rechterbeen boven.
- Doe ook deze oefening 5 maal per dag 10 keer.

Deze oefening versterkt tevens de spieren aan de binnenzijde van de bovenbenen.

Massage

Bij de aanpak van cellulitis kan massage een goede ondersteuning zijn. In combinatie met huidtechnieken, bindweefselmassage en manuele lymfedrainage wordt nog een extra afvoer van afvalstoffen gestimuleerd. Zeker als je cellulitis aanpakt zoals in dit artikel beschreven is, is het aan te raden dit te ondersteunen met massage.

Wat heeft dit alles te maken met hardlopen?

Kort samengevat het volgende:

Een betere doorbloeding en verlies van overtollig gewicht bevorderen je prestaties! Met dit artikel hoop ik te hebben voldaan aan jullie verzoek. Ga rustig aan de slag, bouw het langzaam op, net als bij het hardlopen, dan bereik je beste resultaat. Zijn er nog vragen of willen jullie informatie, dan ben ik altijd bereid op zoek te gaan naar een bevredigend antwoord.

Annemieke den Haan

Dam tot Dam loop

Op uitnodiging van Herman Middendorp zijn we met een aantal lopers uit groep 4 en enkele anderen op zondag 23 september vertrokken naar Zaandam. De Menea Groep was de gehele dag onze sponsor; we deden mee met drie business teams. Aan deze 17e Dam tot Dam loop deden dit jaar ruim 26.000 mensen mee!! Er waren ruim 1.200 business teams! Je begrijpt dat dit niet allemaal tegelijk kon starten. Vanaf 13.00 uur tot 15.15 uur gingen de lopers in groepen van start. De toppers eerst, daarna de business teams en vervolgens in de middag de grote groep recreanten.

Zoals gezegd vertrokken we naar Zaandam en wel per luxe touringcar (die Menea toch!), 30 lopers en 5 supporters (lopers met een blessure dus).

In Zaandam aangekomen kon iedereen zich omkleden in de kleedkamers van de karateclub Hikarie. Vanaf hier vertrokken pendelbussen naar Amsterdam waar de start zou plaatsvinden om 13.10 uur voor onze groepen. Het weer werkte behoorlijk mee, het was zonnig en de temperatuur aangenaam. In Amsterdam was het een drukte van jewelste, heel veel mensen en heel veel tasjes (AH was ook een sponsor zo te zien). Wij hadden de tassen bij Hikarie achtergelaten en een enkeling had alleen een jasje af te geven aan de supporters. Het moet wel even genoemd worden: een van de supporters (JW dus) zou de kostbaarheden dragen; nou dat heeft hij geweten! Zijn rugzak was als lood, maar klagen, nee hoor.

Na de warming up van Jan Schipper vertrokken de drie teams in de startvakken. We hebben ze nog even langs zien komen en zijn daarna op pad gegaan naar het station van Amsterdam. De finish is namelijk dus weer in Zaandam, en wij moesten daar uiteraard ook weer naar toe. Op het station (erg veel volk, ook van dat 'rare') kaartjes gekocht door Hans van Baarle en wij de trein opzoeken. Nou dat was snel gevonden en een kleine 15 minuten later stonden we weer in Zaandam. De lopers zouden er helaas wat langer over doen.

In Zaandam was het gezellig druk; alle winkels waren open en er klonk hier en daar een gezellig muziekje. Dan nog eens het zonnetje erbij: genieten dus. We stonden nog niet zo lang en wie kwam daar langs: Liesbeth! Ze keek helaas niet vrolijk en had duidelijk last van haar been. We stonden zo'n 100 meter voor de finish en voor we het wisten was Jan Willem naar z'n geliefde gerend om haar te steunen. Hans en ik bleven achter om de rest aan te moedigen. We hebben helaas niet iedereen gezien, want het was gigantisch druk.

Op het laatst stonden we, dachten we, nog steeds te wachten op Herman. Maar nee hoor, hij kwam maar niet. Ik wilde graag onze sponsor op de foto maar het is niet gelukt. Toen we bij de kantine van Hikarie aankwamen, bleek Herman net als alle anderen al gefinished te zijn. Gelukkig maar, dan maar geen actiefoto.



Op een enkeling na had iedereen goed gelopen. Iedereen had ook veel dorst, aan het vele bier te zien wat door Herman aan een ieder werd uitgereikt. Zal wel door het warme weer komen.....

Aan de bar nog even gesproken met André (van groep 4). Vorig jaar liep hij hier 1.26, nu had hij er iets langer voor nodig, namelijk 1 uur 32 minuten. Hij had wel lekker gelopen maar moest na 7 km het groepje waar hij in liep, laten gaan. Door de drukte dacht de groep echter dat hij voor hen uit liep, maar niets was minder waar. André had een hartslag van 190 en dat vond hij wat te hoog en heeft zich daarom laten afzakken, totdat z'n hartslag op 170 zat. Hij had direct een beter gevoel en heeft verder de wedstrijd goed uitgelopen. Langs de route was er veel versierd en dat maakte het gezellig, ondanks het feit dat er toch ook wat lopers waren die het nodig vonden om met duw- en trekwerk de andere lopers voorbij te gaan.

Even tussendoor: er werd zelfs een Ilion loper tussen ons groepje Road Runners gesignaleerd, ene Ruud van Kempen.

Enkele biertjes en wijntjes later sprak ik met Herman. Hij vertelde dat Menea 10 jaar geleden voor het eerst meedeed aan deze Dam tot Dam loop. Destijds met slechts enkele lopers en loopsters. Vijf jaar geleden deden ze voor het eerst mee met de businessrun. Vorig jaar deden zo'n 16 mensen mee en dit jaar zelfs 3 teams van ieder 10 lopers en loopsters.

Het valt me op dat onder deze 30 lopers er maar 2

mensen van Menea zelf zijn. Herman geeft aan dat dit inderdaad erg weinig is. Zijn bedrijf heeft 55 personeelsleden waarvan 41 vrouw zijn. Zij lopen wel maar niet meer dan 10 km. Deze 16 km is voor hen dan te ver. Maar hij gaat hieraan werken!

Herman heeft ook in London al een paar keer meegedaan; hij vindt dit een prachtige marathon. Londen is mooi vanwege de lopers die meedoen. New York is mooi vanwege het parkoers en de mensen langs de kant en Rotterdam is gewoon leuk om te doen.

Na nog enkele 'barverhalen' aangehoord te hebben (o.a. een verhaal van Jan Schipper die z'n fietsbroek achterstevoren droeg, waardoor er sprake was van een behoorlijke 'schrake zak') vertrok het gezelschap te voet naar restaurant De Kleine Waarheid.

Hier werden we heerlijk verwend met goed eten en goede wijn (nog meer...). Om half 10 vertrok onze bus weer naar Zoetermeer en Dianne besloot dat we een cooling down in de bus moesten doen: muziek aan en hossen en swingen!

Ik denk dat ik namens allemaal spreek als ik zeg dat we een ontzettend leuke dag hebben gehad en vanaf deze plek wil ik Herman nogmaals hartelijk danken voor zijn gastvrijheid. Enne.... we houden ons beschikbaar voor volgend jaar hoor!

Betty Wentink
groep 4

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken

Entresols

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Kunststof bakken

Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

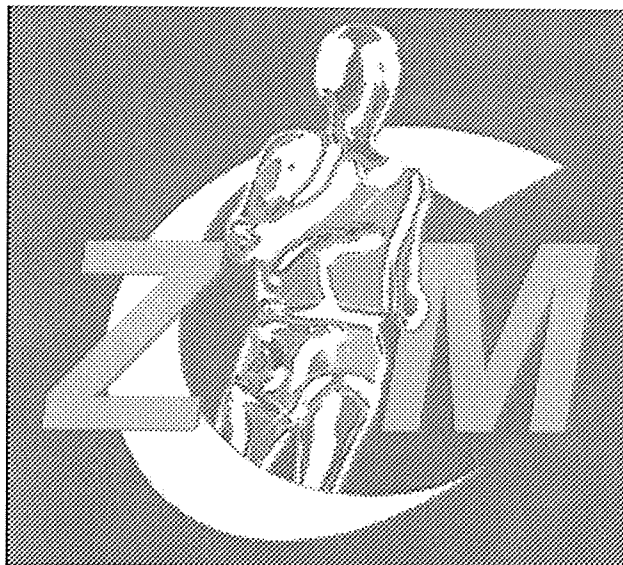
25
kwaliteit
jaar

de RIJK

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

Zoetermeer Challenge Marathon

Toen de plannen voor de Challenge Marathon bij de Road Runners kwamen hadden wij eigenlijk onze vakantie al gepland. Met de caravan naar Limburg waar Ron de Mergelland marathon zou lopen en dan door naar Frankrijk.



In groep 3 werd er veel gepraat over de Challenge Marathon, bij mij ging het toch ook wel kriebelen. Na lang twijfelen: wel lopen, niet lopen, hebben we de knoop doorgehakt, we zouden voor de Challenge Marathon gaan. Vakantieplannen werden aangepast. We hadden (Jolanda, Martine, Aad en ikzelf) afgesproken om met elkaar dit klusje te klaren. Goed doorgetraind in de vakantie, waren we er helemaal klaar voor.

Vrijdag 7 september: het is eindelijk zover, om 19:30 uur gaan we voor 16,1 kilometer. Leen en Frank voegen zich bij ons en zo gaan we met een hele groep van start.

We gaan niet zo hard hoor 5:20/5:30 per kilometer, tenslotte moet we drie dagen hardlopen. De eerste kilometer missen we om onze tijd te controleren, bij kilometer twee zien we dat we te hard gaan volgens plan (5:00 per km). Aan alle kanten horen we: 'tempo laten zakken'. Leen komt nu naar voren en zou wel even de rem erop gooien, maar wie het ook probeerde we bleven rond die vijf minuten hangen. Het ging lekker, de Road Runners in zicht, maar dan krijg je nog zo'n vervelende lus. Het laatste rechte stuk spoorde Frank ons aan om er nog een tandje op te gooien. We laten ons gek maken en zetten nog even flink aan, met z'n allen komen we over de finish in de tijd van 1:20:03. Heel tevreden, een beetje lacherig lopen we naar de kleedkamers. We zouden voor 5:20 gaan, als we dat morgen maar niet moeten bekopen. De avond sluiten we af met een biertje/wijntje op de feestavond.

Zaterdag 8 september gaan we voor de 5 kilometer, we gaan niet te hard hoor. Je hoort de geluiden al om je heen, zeker net als gisteren. Nicole doet vandaag ook mee en massaal besluiten we om haar te hazen. We zeggen tegen Nicole: als het te hard gaat, moet je het zeggen. Het gaat goed, ze kan het goed volgen. De eerste 3 kilometer gaan we natuurlijk iets te hard. Daarna laten we het tempo iets zakken, maar de vaart blijft er goed in. De Aziëweg komt in zicht, Nicole krijgt het iets moeilijker. Ik zeg: jullie kunnen wel doorlopen



- 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

jongens, ik blijf bij Nicole, maar daar wil niemand iets van weten. Samen uit, samen thuis, het is fantastisch. Nog een flink stuk vals plat, wat Nicole zwaar valt, met z'n allen trekken we haar erdoorheen. De laatste vijfhonderd meter schreeuwen we haar naar de finish, twee man achter haar en drie gillende keukenmeiden om haar heen. Ze haalt het, haar PR 25:04. Nicole nog een beetje beduusd haar pr gelopen te hebben, neemt alle felicitaties in ontvangst. Lekker een warme douche, nog wat drinken in de feesttent en dan kan de voorbereiding voor de laatste dag beginnen. Ik voel me hartstikke goed, geen spierpijn en zelfs niet een klein beetje stijf.

Zaterdag- op zondagnacht word ik met keel- en hoofdpijn wakker. Zouden het de zenuwen zijn of is er een verkoudheid op komst?

Zondagmorgen voel ik me nog steeds geen honderd procent en heb nog steeds last van mijn keel en hoofd. Ik kies voor een paracetamol, want ik wil toch graag lopen.

Bij de Road Runners zie ik tot mijn verbazing dat ik vierde ben op de uitslagenlijst, ik ben zelfs een halve minuut sneller dan Jolanda en Martine, terwijl we twee dagen tegelijk over de finish zijn gekomen. Het zal mijn geest wel zijn geweest die, die halve minuut winst heeft gepakt, anders kan ik het niet verklaren. Jolanda krijgt in de gaten dat als ik stevig doorloop derde kan worden en taart kan verdienen. We besluiten voor de taart te gaan. Dit blijkt niet zo makkelijk want er is een foutje gemaakt, één vrouw is man geworden en zijn we dus vijfde.

Het waait hard als we naar de start gaan en het wordt wel heel erg donker, dat wordt regen. We staan te discussiëren waar we op weg gaan. Leen zegt 5:30 per kilometer lijkt me een goed plan, want we gaan toch harder dan we afspreken.

Het startschot van de halve marathon valt en daar gaan we. De eerste kilometer natuurlijk te hard, wie had anders verwacht. Bij de tweede kilometer krijg het ik al wat moeilijker, ik zie wel waar het schip strandt. Daar komen de eerste flinke stukken wind tegen, hier wordt het voor mij moeilijker om bij de groep te blijven, ik krijg enorme steun van Richard en André. Halverwege de A12 denk ik alleen maar aan mijn bed, ik zou daar graag in willen kruipen. Vlakbij de Nutricia wonen mijn ouders, ik kan daar natuurlijk stoppen. Jolanda en Martine kijken om en besluiten om mij op te halen, dit gaf mij morele steun, het beetje extra wat ik nodig had om door te gaan. Na nog een paar moeilijke kilometers komt het eind in zicht. Met z'n drieën komen we hand in hand over de finish, in een prachtige tijd van 1:47:49.

Sorry Aad, dat we je de laatste 500 meter een beetje zijn vergeten, maar ook jij hebt een fantastische prestatie geleverd. Leen, van jou is het natuurlijk ook onwijs goed dat je na zo'n tijd afwezig te zijn geweest, zo goed hebt gelopen.

Martine en ik hadden al plannen met Ruud gemaakt om in Rotterdam voor de hele te gaan. Jolanda en Aad, ik hoop dat jullie dan ook weer van de partij zijn, met z'n vieren en de steun van Ruud redden we het wel.

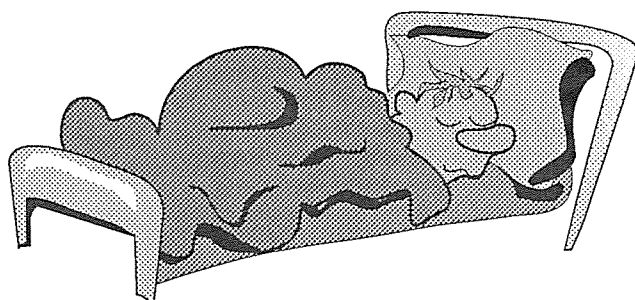
Jammer geen taart, maar wat blijkt: Ron is tweede op de halve marathon geworden, dus wel taart! In

de kleedkamer zijn wij al plannen aan het maken die taart is voor mij, (tenslotte verzorg ik Ron zo goed) en gaat er vanmiddag dus nog aan. Helaas de taart is bevroren en gaat dus ieders mond voorbij. Nu ik dit schrijf (21:00 uur) zit ik nog met een stuk half bevroren taart bij de koffie.

Iedereen bedankt die mij zondag de nodig steun heeft gegeven.

Al met al een heel geslaagd weekend!!

Joyce Dijhuizen



Voorspel

De wekker loopt af. Mijn gevoel zegt dat het nog nacht is. Mijn gedachten zeggen: sta op dit is de wedstrijd waar je voor traint. Nog slaapdrongen stap ik, met mijn tas in de handen, de trap af. 'Goede morgen', klinkt het vanuit bezorgde monden die elke wedstrijd zelf ook mee beleven.

Het pannetje met macaroni staat al in de magnetron. Voor elke wedstrijd gaat er een goed gevuld bord naar binnen. Tijdens het blind staren op teletekst, wordt de stilte doorbroken door een geluid. Het eten is klaar.

Hoe meer ik wakker word, des te meer komt het gevoel van zenuwen boven. De kriebels in mijn buik doen voor alsof het de 1e keer wordt dat ik dit ga doen. Een ½ marathon is tegenwoordig iets wat normaal geworden is.

Ik droom weg naar de start. In mijn achterhoofd hoor ik het startschot vallen. Dan de immense adrenalinestoot die door je lichaam glijdt, vanwege de prachtige muziek die alles voor doet komen alsof we allemaal winnaar zijn. De menigte begint te schuifelen. Op de mat gaat de tijd lopen. De race tegen de klok, die onbewust ingesteld is, begint.

De wedstrijd is een belevenis. Alle vreemde, nietszeggende gezichten, die langs je heen gaan. Iemand die mijn naam roept. Was dat toeval of staat daar echt iemand mij aan te moedigen. Als in een trance nadert de wedstrijd zijn einde. Nog een laatste versnelling, en dan moet die tijd te halen zijn.

Helemaal blij en juichend kom ik over de finish. Yes, Yes.

Plotseling zegt iemand iets, wat me weer terug op aarde brengt. Zal het echt goed gaan vandaag?

Jeroen Sebel

**NIET IEDERE
SUPPORTER
STAAT LANGS
DE LIJN**



Waar doe ik het voor:

De uitdaging

In oktober is ze met de voorbereidingen begonnen. Na de eerste kennismaking sloeg het virus onverbiddeijk toe. Het moest er nu maar eens van komen: wat papa kan, moet ik toch ook kunnen. Ze ging consequent twee keer per week in training (maar wel bij een andere club dan ik) en probeerde er ook echt voor te gaan leven:

- ze viel een aantal kilo's af om niet teveel ballast mee te hoeven slepen;
- ze vroeg een paar goede schoenen en kreeg die ook van een meelevende sponsor (haar moeder);
- drinken deed ze toch al niet zoveel, maar als ze het nu een keer deed nam ze een Taksi;
- roken was sowieso al uit den boze, dus daar hoefde geen effort in gestoken te worden;
- ze ging door de week op tijd naar bed en sliep in de weekeinden goed uit;
- ze ging gezonder eten, het snoepen werd op een laag pitje gezet.

Kortom, zoals dat tegenwoordig heet: ze ging er helemaal voor !!

Na een half jaar Spartaans leven en trainen voelde ze, dat ze er aan toe was. De grote stap moest nu maar eens gezet worden. De wedstrijdkalender werd geraadpleegd en ze selecteerde in overleg met haar trainers een wedstrijd:

21 april in Boskoop.

De omstandigheden die dag waren ideaal. De temperatuur was ongeveer zestien graden, het was droog en af en toe scheen er een stralend lentezonnetje. Ze vroeg en kreeg de steun van een aantal trainingsgenoten, zodat ze er niet helemaal alleen voor stond. Om goed opgewarmd aan de start te komen, deed ze eerst nog mee aan wat andere atletiekonderdelen, zoals verspringen, hoogspringen en kogelstoten. Om kwart over twee zou het startschot voor haar grote wedstrijd vallen.

Zenuwen begonnen op te spelen, maar ik kon haar de zo noodzakelijke mentale steun geven. Tot in den treure hadden we samen het wedstrijdverloop door

gesproken. Ze zou rustig beginnen en pas halverwege haar opmars inzetten.

En ja, om precies kwart over twee viel het schot.

En als zo vaak, was ook nu de verleiding van de snelle start te groot. Ze ging direct mee met de kopgroep. Dat ging een tijdje goed, maar het bleek niet vol te houden. Ze liet zich terugvallen naar de tweede groep en probeerde zich daar te handhaven. Haar donkerblonde haren wapperden in de frisse voorjaarswind, haar schoenen roffelden op het gravel. Voor mij als vader was het een geweldig gezicht. Daar ging mijn dochter als een jonge gazelle. Vooruit Annemarie, zet hem op. Je kunt het.

Maar toen werd haar ademhaling onregelmatig en ze begon te hijgen. Haar vrolijke gezicht vertrok tot een grimas. Ze kreeg last van steken in haar zij. Ze moest ook bij de tweede groep lossen en kwam te zwemmen. Het lopen werd hoe langer hoe moeilijker. De vaart ging eruit. Ze moest gaan wandelen. Het begon steeds meer een kwelling te worden. Wandelen en dribbelen wisselden elkaar af. Waar blijft die finish? Wanneer komt er een einde aan dit lijden?

Struikelend bereikte ze uiteindelijk de streep. Het zat er op, ze had het gered. Ik nam haar in mijn armen, ze snikte het uit: 'Papa, ik loop nooit meer de duizend meter.'

Inmiddels zijn we al weer een aantal maanden verder. Annemarie heeft het allemaal overleefd. Of ze een echte loopster wordt, betwijfel ik. Maar ze heeft wel bereikt, dat ze een stuk slanker en leniger is. En ze heeft met haar negen (inmiddels tien) levensjaren toch al bewezen, dat ze karakter en een flink doorzettingsvermogen heeft. Daar kan menig oudere een puntje aan zuigen. Mijn enige aandeel was, dat ik haar op het juiste (atletiek) spoor heb gezet. En dat ze daar toch – ondanks de teleurstelling op die duizend meter in Boskoop – nog veel plezier in heeft.

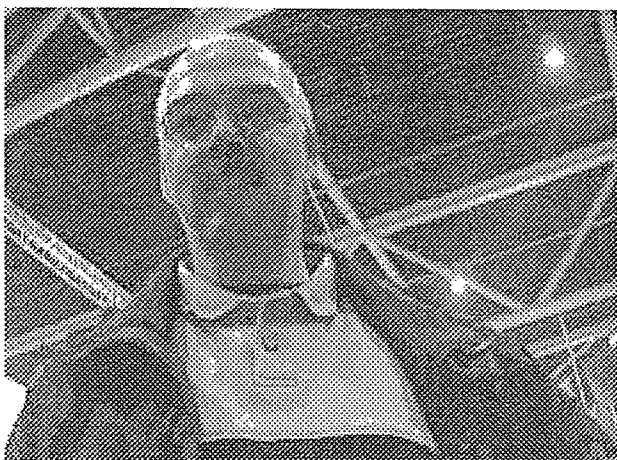
En daar doe ik het voor.

Ed

Data en locaties LOL-trainingen

DATUM	LOCATIE	STARTPLAATS
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
20 januari	De Balij: rondje Balij-Dobbe	Kinderboerderij

Binnengekomen



Beste Roadies,

Zoals jullie in de column van de voorzitter hebben kunnen lezen, heb ik de functie van bestuurslid, aandachtsgebied Public Relations en Communicatie (PRC), aanvaard. Ik zal mij eerst even voorstellen. Mijn naam is Piet Mulder, 49 jaar, gehuwd, twee leuke dochters en werkzaam bij het ministerie van Defensie op het gebied van de (documentaire) informatievoorziening. Vanaf november 1996 ben ik lid van de RRZ. Daarvoor ben ik ruim zes jaar lid geweest van Haag Atletiek. Naast het lopen in groep 4 ben ik ook actief als assistent-trainer in groep 5.

Vanwege een behoorlijke blessure heb ik bijna 18 maanden niet kunnen lopen. Over die ervaring wil ik nog een keer in het clubblad schrijven. Gelukkig loopt alles weer naar wens.

Mijn motivatie om de bestuursfunctie PRC te doen aanvaarden is gelegen in het feit dat er bij RRZ op dit terrein nog heel wat bakens zijn te verzetten, zoals bijv. verbetering van de in- en externe communicatie en de omgang met sponsors. Daar wil ik mijn steentje aan bijdragen. Het vele werk wat hierbij komt kijken kan niet door een persoon worden gedaan. Twee actieve leden zijn mogelijk bereid ondersteuning te geven. Daarover hoop ik in de volgende Roadie meer te kunnen vertellen.

Allereerst wil ik mij concentreren op de interne

communicatie. Kennismaking met alle interne commissies is mijn eerste taak. Luisteren en observeren wat er zoal wordt beleefd en gedaan en hoe de besluitvorming binnen de commissies tot stand komt en de communicatie daarvan naar het bestuur maar ook naar de leden.

Het is mijn bedoeling om regelmatig in de Roadie jullie van een aantal (komende) ontwikkelingen op de hoogte te stellen. Uiteraard zijn ideeën en suggesties van harte welkom, graag (voor zover mogelijk) via e-mail, pg.mulder@freeler.nl

*Veel loopplezier,
Piet Mulder.*

Reactie op Roadie nr. 4,

In gesprek met ...

Het is een leuk verhaal geworden waarop ik al diverse aardige reacties heb gehad. Wel gaarne de volgende rectificatie plaatsen:

'Jaap werd niet 4^e op het Nederlands militair kampioenschap maar 4^e van de legerplaats Wittenberg bij de selectiewedstrijd voor het Nederlands militair kampioenschap.

Bij het kampioenschap ging hij letterlijk en figuurlijk de mist in; het bleek een cross in de bossen bij Arnhem en daar zag hij voor het eerst echte atleten met spikes! Bij de wedstrijd was het zo nevelig dat hij de weg is kwijtgeraakt en nooit is gefinished.'

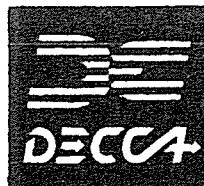
De oorspronkelijke tekst gaf dus veel te veel eer. Verder bedank ik de redactie voor de serie Ouderen en hardlopen die ik met veel interesse lees. Dat geldt trouwens voor de hele Roadie, een bijzonder geslaagd blad waarvan ik hoop dat het nog heel lang zal verschijnen.

Proficiat met jullie blad!

Groetjes,

*Jaap Visser
Woensdagochtendgroep.*

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



Uitslagen

Cofaloop te Sluiskil, 24 augustus 2001

11 km
Etienne den Toom 0.42:56
(1^{ste} plaats)

Maarsse Vechtloop, 28 augustus

10 km
Piet Barendse 0.46.59 (PR)

Vlietloop te Voorschoten, 2 september 2001

Halve marathon
Ron Dijkhuizen 1.21.40
(derde bij de veteranen)

10,4 km
Joyce Dijkhuizen 0.50.26

5 km
Nicole Dijkhuizen 0.29.36

Port Zélande, 8 september 2001

10 km
Etienne den Toom 0.37:59
Miel Piso 0.39:42

Halve marathon van Katwijk, 22 september 2001

21,1 km
Etienne den Toom 1:27:59
Ad Peltenburg 1:34:45

Dam tot dam loop te Amsterdam, 23 september 2001

16,1 km
Rob van Hees 1.17.01
Klaas de Vries 1.17.41
Peter van Zijp 1.21.00
Margreet Vonk 1.26.40
Anneline Damen 1.26.45
Robert v.d.Linden 1.27.52
Hans van Tol 1.27.53
Martin Mets 1.27.53
Dianne Roosenboom 1.28.11
Jan Schipper 1.28.17
Emie Schipper 1.28.17
Herman Middendorp 1.29.12
André Bakker 1.32.45
Hans v.d. Zalm 1.35.14
Hans de Gooijer 1.35.19
Ronald Damen 1.47.30
Sander Middendorp 1.55.55

Geové RZG Posbankloop te Velp, 30 september 2001

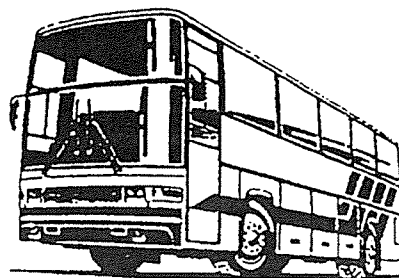
20 km
Piet Barendse 1.20.45

Marathon te Berlijn, 30 september 2001

42,1 km
Jan Besseling 3.27.50

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

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

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

Totaaluitslag Zoetermeer Challenge Marathon 2001

Plaats	Startnr.	Naam	Categorie	Totaal ZCM	Z-run	C-run	M-run
1	101	DE MUNCK	MAN	02:30:23:00	00:55:43:00	00:16:30:00	01:18:10:00
2	87	BOS	MAN	02:38:43:00	00:59:42:00	00:17:27:00	01:21:34:00
3	148	VAN WIJK	MAN	02:40:06:00	01:00:35:00	00:18:05:00	01:21:26:00
4	94	DIJKHUIZEN	MAN	02:40:16:00	01:00:40:00	00:18:12:00	01:21:24:00
5	254	VAN BAHEEMEN	MAN	02:46:34:00	01:03:22:00	00:18:26:00	01:24:46:00
6	84	VAN DER MAATEN	MAN	02:46:50:00	01:02:50:00	00:19:02:00	01:24:58:00
7	103	PELTENBURG	MAN	02:47:42:00	01:03:44:00	00:18:49:00	01:25:09:00
8	172	KLEISSEN	MAN	02:49:27:00	01:04:31:00	00:19:03:00	01:25:53:00
9	35	VAN DAMME	MAN	02:51:17:00	01:04:11:00	00:19:10:00	01:27:56:00
10	77	VAN WICHEN	MAN	02:53:58:00	01:04:16:00	00:19:26:00	01:30:16:00
11	89	VAN ZON	MAN	02:56:20:00	01:07:12:00	00:19:56:00	01:29:12:00
12	159	MOGGRE	MAN	02:57:07:00	01:07:31:00	00:19:50:00	01:29:46:00
13	257	VAN VEEN	MAN	02:57:21:00	01:07:55:00	00:19:29:00	01:29:57:00
14	180	KONINCKS	MAN	02:59:00:00	01:08:34:00	00:20:04:00	01:30:22:00
15	171	GELDERBLOM	MAN	03:01:30:00	01:09:06:00	00:20:17:00	01:32:07:00
16	52	GELAUDEMANS	MAN	03:02:44:00	01:07:52:00	00:21:25:00	01:33:27:00
17	270	VERHEIJEN	MAN	03:02:50:00	01:10:16:00	00:19:48:00	01:32:46:00
18	160	SENTEN	MAN	03:03:00:00	01:08:44:00	00:20:28:00	01:33:48:00
19	168	VAN DER KLIS	MAN	03:03:09:00	01:10:02:00	00:19:54:00	01:33:13:00
20	118	TEAM ELMS FEUER		03:04:09:00	01:11:53:00	00:21:14:00	01:31:02:00
21	40	DE VRIES	MAN	03:04:44:00	01:10:03:00	00:20:29:00	01:34:12:00
22	105	VERHAGEN	MAN	03:05:16:00	01:10:47:00	00:20:00:00	01:34:29:00
23	260	VINK	MAN	03:05:49:00	01:14:07:00	00:19:18:00	01:32:24:00
24	150	VAN DER LUBBEN	MAN	03:07:41:00	01:10:55:00	00:21:00:00	01:35:46:00
25	169	VAN BEEK	MAN	03:08:49:00	01:10:10:00	00:20:40:00	01:37:59:00
26	32	HELSLOOT	MAN	03:08:53:00	01:11:25:00	00:20:12:00	01:37:16:00
27	90	BRILMAN	MAN	03:09:01:00	01:10:55:00	00:20:54:00	01:37:12:00
28	236	VAN DER GRAAF	MAN	03:12:58:00	01:14:00:00	00:20:14:00	01:38:44:00
29	47	SMID	VROUW	03:13:16:00	01:12:57:00	00:22:10:00	01:38:09:00
30	240	DELVAUX	MAN	03:13:18:00	01:14:10:00	00:20:01:00	01:39:07:00
31	42	HAMERSLAG	MAN	03:13:24:00	01:13:10:00	00:20:58:00	01:39:16:00
32	104	VAN SEUREN	MAN	03:14:01:00	01:11:39:00	00:21:01:00	01:41:21:00
33	39	JONKER	MAN	03:14:13:00	01:10:52:00	00:28:55:00	01:34:26:00
34	50	WENSVEEN	MAN	03:14:19:00	01:12:41:00	00:21:22:00	01:40:16:00
35	261	OOSTEMA	VROUW	03:15:42:00	01:14:06:00	00:22:23:00	01:39:13:00
36	44	TOLBOOM	MAN	03:16:06:00	01:14:20:00	00:21:10:00	01:40:36:00
37	91	OPMEER	MAN	03:16:48:00	01:14:31:00	00:22:18:00	01:39:59:00
38	145	AANEN	MAN	03:17:35:00	01:15:33:00	00:23:41:00	01:38:21:00
39	58	VAN DIEMEN	MAN	03:18:19:00	01:15:31:00	00:22:33:00	01:40:15:00
40	264	REELICK	VROUW	03:19:27:00	01:15:37:00	00:22:01:00	01:41:49:00
41	60	BATENBURG	MAN	03:19:54:00	01:15:20:00	00:23:00:00	01:41:34:00
42	154	NIEUWENHUIZEN	MAN	03:20:08:00	01:14:02:00	00:23:28:00	01:42:38:00
43	31	VAN DER KNAAP	MAN	03:20:45:00	01:13:29:00	00:23:51:00	01:43:25:00
44	48	LOOS	MAN	03:21:07:00	01:16:42:00	00:22:11:00	01:42:14:00
45	68	LEGGEDOOR	MAN	03:21:22:00	01:14:01:00	00:23:08:00	01:44:13:00

Plaats	Startnr.	Naam	Categorie	Totaal ZCM	Z-run	C-run	M-run
46	54	BEEKMAN	MAN	03:22:06:00	01:16:16:00	00:23:06:00	01:42:44:00
47	62	VAN ZELST	MAN	03:23:24:00	01:15:38:00	00:23:05:00	01:44:41:00
48	230	SCHOOF	MAN	03:24:11:00	01:17:41:00	00:23:36:00	01:42:54:00
49	75	VAN DER PLAS	MAN	03:24:25:00	01:16:12:00	00:24:08:00	01:44:05:00
50	170	NEERINGS	MAN	03:25:44:00	01:19:13:00	00:22:14:00	01:44:17:00
51	114	WORTEL	VROUW	03:26:01:00	01:13:59:00	00:33:21:00	01:38:41:00
52	273	RUWAARD	MAN	03:26:06:00	01:16:57:00	00:23:09:00	01:46:00:00
53	173	VAN DIJKE	MAN	03:27:15:00	01:18:28:00	00:23:56:00	01:44:51:00
54	85	SLOOTWEG	MAN	03:27:16:00	01:15:35:00	00:28:28:00	01:43:13:00
55	98	KLEIN	MAN	03:27:36:00	01:15:37:00	00:28:32:00	01:43:27:00
56	115	MOSMANS	VROUW	03:27:37:00	01:18:50:00	00:24:31:00	01:44:16:00
57	226	OOSTERBAAN	MAN	03:30:07:00	01:21:56:00	00:23:19:00	01:44:52:00
58	33	VASCONCELLOS	MAN	03:31:11:00	01:19:16:00	00:23:09:00	01:48:46:00
59	102	KEIJZER	MAN	03:31:23:00	01:20:08:00	00:24:00:00	01:47:15:00
60	46	SCHOLTEN	MAN	03:31:35:00	01:22:10:00	00:24:33:00	01:44:52:00
61	59	DEN HARDER	MAN	03:32:44:00	01:22:08:00	00:23:20:00	01:47:16:00
62	95	DIJKHUIZEN-VAN VEEN	VROUW	03:32:45:00	01:19:38:00	00:25:11:00	01:47:56:00
63	61	LEMSON	VROUW	03:32:45:00	01:19:37:00	00:25:13:00	01:47:55:00
64	83	VAN DER MAATEN	VROUW	03:32:46:00	01:19:38:00	00:25:12:00	01:47:56:00
65	99	VAN MIL	MAN	03:33:10:00	01:19:45:00	00:25:12:00	01:48:13:00
66	271	VAN DELDEN	MAN	03:33:11:00	01:21:18:00	00:22:46:00	01:49:07:00
67	276	ANTONISSE	MAN	03:33:26:00	01:20:14:00	00:25:12:00	01:48:00:00
68	71	BENNIS	MAN	03:33:52:00	01:20:13:00	00:25:17:00	01:48:22:00
69	241	CROEZE	MAN	03:35:44:00	01:16:10:00	00:22:19:00	01:57:15:00
70	279	DE HOOGH	MAN	03:35:51:00	01:20:59:00	00:25:43:00	01:49:09:00
71	26	SOPAKUWA	MAN	03:36:10:00	01:21:33:00	00:23:45:00	01:50:52:00
72	113	ORANJE	MAN	03:37:08:00	01:24:13:00	00:23:59:00	01:48:56:00
73	27	KALEE	MAN	03:37:27:00	01:24:13:00	00:23:30:00	01:49:44:00
74	79	KHEDOE	MAN	03:37:55:00	01:20:21:00	00:24:10:00	01:53:24:00
75	70	LOPS	MAN	03:38:09:00	01:20:27:00	00:25:37:00	01:52:05:00
76	100	DUBBELDAM	MAN	03:39:19:00	01:18:12:00	00:28:19:00	01:52:48:00
77	246	PERDON	MAN	03:40:05:00	01:20:58:00	00:24:09:00	01:54:58:00
78	255	HOFF	MAN	03:40:15:00	01:22:29:00	00:25:31:00	01:52:15:00
79	73	BIJLEVELD	VROUW	03:41:36:00	01:22:47:00	00:24:53:00	01:53:56:00
80	72	VAN DIJK	MAN	03:41:57:00	01:23:00:00	00:24:53:00	01:54:04:00
81	63	RUTTEN	VROUW	03:42:13:00	01:25:07:00	00:25:57:00	01:51:09:00
82	56	DIJKHUIZEN	VROUW	03:43:04:00	01:22:26:00	00:25:22:00	01:55:16:00
83	37	VAN SCHIE	MAN	03:43:05:00	01:24:34:00	00:24:38:00	01:53:53:00
84	233	SMAN	MAN	03:44:13:00	01:24:38:00	00:24:35:00	01:55:00:00
85	28	NIJBAKKER	VROUW	03:44:29:00	01:24:37:00	00:25:14:00	01:54:38:00
86	112	VAN DIJCK	MAN	03:45:30:00	01:24:28:00	00:24:46:00	01:56:16:00
87	97	VAANDRAGER	VROUW	03:47:33:00	01:25:08:00	00:26:17:00	01:56:08:00
88	149	VAN DER GOES	MAN	03:47:40:00	01:27:05:00	00:25:55:00	01:54:40:00
89	120	JANSSEN	VROUW	03:48:11:00	01:26:56:00	00:26:21:00	01:54:54:00
90	245	ZONDEROP	VROUW	03:48:34:00	01:27:05:00	00:26:47:00	01:54:42:00
91	244	ZONDEROP	MAN	03:48:38:00	01:27:11:00	00:26:46:00	01:54:41:00
92	242	VAN DER BLOM	VROUW	03:49:03:00	01:26:57:00	00:24:52:00	01:57:14:00
93	272	JONGEJAN	MAN	03:49:11:00	01:26:53:00	00:26:06:00	01:56:12:00
94	110	SCHIPPER	VROUW	03:50:00:00	01:27:01:00	00:25:25:00	01:57:34:00
95	108	VAN HALDEREN	MAN	03:50:02:00	01:26:52:00	00:28:33:00	01:54:37:00

Plaats	Startnr.	Naam	Categorie	Totaal ZCM	Z-run	C-run	M-run
96	82	SCHUTTE	VROUW	03:50:54:00	01:26:13:00	00:28:32:00	01:56:09:00
97	41	VAN DER LINDE	MAN	03:51:08:00	01:26:58:00	00:27:10:00	01:57:00:00
98	51	RAMDJIELAL	MAN	03:51:14:00	01:34:17:00	00:23:33:00	01:53:24:00
99	109	WASSENAAR	VROUW	03:51:22:00	01:25:49:00	00:26:32:00	01:59:01:00
100	86	METS	MAN	03:51:31:00	01:27:12:00	00:27:16:00	01:57:03:00
101	88	VAN TOL	MAN	03:51:52:00	01:27:00:00	00:27:19:00	01:57:33:00
102	243	BRAAD	VROUW	03:52:46:00	01:26:29:00	00:28:36:00	01:57:41:00
103	163	MATER	MAN	03:53:43:00	01:26:57:00	00:31:55:00	01:54:51:00
104	69	VISSEER	MAN	03:56:04:00	01:27:22:00	00:26:45:00	02:01:57:00
105	96	VAN WINDEN	VROUW	03:57:09:00	01:27:42:00	00:26:52:00	02:02:35:00
106	66	SMITS	VROUW	03:57:11:00	01:27:43:00	00:26:51:00	02:02:37:00
107	80	VAN WINDEN	VROUW	03:57:22:00	01:27:52:00	00:26:53:00	02:02:37:00
108	229	HARLAND	MAN	03:58:03:00	01:24:22:00	00:29:12:00	02:04:29:00
109	64	MULDERS	VROUW	03:58:08:00	01:30:54:00	00:26:42:00	02:00:32:00
110	65	MULDERS	MAN	03:58:10:00	01:30:55:00	00:26:42:00	02:00:33:00
111	259	VAN WINDEN	MAN	03:58:20:00	01:28:05:00	00:27:38:00	02:02:37:00
112	231	V.D. POL	MAN	03:58:22:00	01:24:35:00	00:29:19:00	02:04:28:00
113	153	BRANDWIJK	MAN	03:59:38:00	01:30:08:00	00:26:52:00	02:02:38:00
114	76	VAN LEEST	VROUW	04:00:51:00	01:30:45:00	00:27:30:00	02:02:36:00
115	93	KUIPERS	VROUW	04:02:40:00	01:30:53:00	00:27:36:00	02:04:11:00
116	262	ALBERS	MAN	04:05:45:00	01:34:23:00	00:26:30:00	02:04:52:00
117	158	DE JAGER	MAN	04:06:45:00	01:31:16:00	00:28:31:00	02:06:58:00
118	67	JONKER-STEINZ	VROUW	04:08:17:00	01:30:59:00	00:28:34:00	02:08:44:00
119	252	KIEKENS	VROUW	04:09:03:00	01:35:48:00	00:30:39:00	02:02:36:00
120	107	VAN DEN AARDWEG	VROUW	04:09:14:00	01:34:17:00	00:29:07:00	02:05:50:00
121	92	TOET	MAN	04:10:24:00	01:34:04:00	00:27:26:00	02:08:54:00
122	117	KALDEWAY	MAN	04:11:22:00	01:30:55:00	00:26:04:00	02:14:23:00
123	116	VOGELAAR	MAN	04:14:03:00	01:32:52:00	00:26:49:00	02:14:22:00
124	45	HOOGERS	MAN	04:15:19:00	01:35:43:00	00:29:23:00	02:10:13:00
125	263	IN 'T VEEN	MAN	04:18:01:00	01:34:40:00	00:28:55:00	02:14:26:00
126	247	SPAAN	VROUW	04:33:39:00	01:36:15:00	00:30:57:00	02:26:27:00
127	249	ASSELMAN	VROUW	04:34:46:00	01:37:33:00	00:30:58:00	02:26:25:00
128	248	VAN GALEN	VROUW	04:37:30:00	01:40:24:00	00:30:39:00	02:26:27:00
129	119	JANSEN	MAN	01:18:31:00	01:18:31:00		
130	30	DE JONG	MAN	01:31:11:00			01:31:11:00
131	256	LANDERS	MAN	02:03:34:00	01:35:42:00	00:27:52:00	
132	81	VERSLOOT	MAN	02:16:03:00		00:24:55:00	01:51:08:00
133	34	BREUKHOVEN	MAN	02:22:19:00		00:26:07:00	01:56:12:00
134	78	DE JONGE	MAN	02:27:54:00		00:25:16:00	02:02:38:00
135	183	WILLEMSSEN	MAN	02:39:26:01	01:02:51:00		01:36:35:00
136	111	SCHIPPER	MAN	02:39:48:01	01:10:37:00		01:29:11:00

Wedstrijdagenda

Zaterdag 20 oktober 2001

Nationale Coenecooploop te Waddinxveen
Organisatie: SV de Gouwe Streek, tel. 0172-213073
Afstand: 1,2 – 5 – 10 – 21,1 km
Starttijd: 13.00 – 13.20 – 14.35 – 14.35 uur

12e Geultechniekloop te Vlaardingen
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 15 – 2 km
Starttijd: 14.00 – 14.10- uur

Zondag 21 oktober 2001

Delta Lloyd Amsterdam Marathon te Amsterdam
Organisatie: St. Amsterdam Marathon, tel. 072-5324849
Afstand: 42 – 10 – 21 km
Starttijd: 11.00 – 11.15 – 14.30 uur

6e Zestig van Texel
Organisatie: AV Texel, tel. 0222-313843
Afstand: 120 – 60 km
Starttijd: 05.05 – 10.35 uur

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

Haagse tien te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 10 km
Starttijd: 11.30 uur

Uniekrediet trainingslopen te Dordrecht
Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6137355
Afstand: 1 – 2 en 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

PPC loop te Leiden
Organisatie: NL..ML, tel. 071-5412092
Afstand: 3 – 7 – 10 – 14 – 17 – 21 km
Starttijd: 10.30 uur

Onderlinge wintercompetitie te Lisse
Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855
Afstand: diverse afstanden en 5 km
Starttijd: 11.00 en 09.00 en 11.30 uur

Zondag 28 oktober 2001

West Brabant Herstmarathon te Etten Leur
Organisatie: SV Groene Ster, tel. 0162-517302
Afstand: 42 – 10 – 21 km
Starttijd: 11.30 – 11.45 – 13.45 uur

16e Droomtijdloop te Delft
Organisatie: CS Vitesse/ AV de koplopers, tel. 015-2622155

Afstand: 21,1 km
Starttijd: 02.00 uur
DIJC Bertusloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518
Afstand: 1 en 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Goverwelle loop te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-532838
Afstand: 1,2 en 3,5 – 7,2 – 11 km
Starttijd: 11.45 en 12.00 uur

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

25e Dotterbloemloop te Zoetermeer
Organisatie: ARV Ilion, tel. 079-3419377
Afstand: 2 en 5 – 10- 15 km
Starttijd: 11.00 en 11.30 uur

Zaterdag 3 november 2001

Sporteon Oostdam Duinloop te Katwijk
Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4073520
Afstand: 2 – 5 – 10 km
Starttijd: 10.30 uur

Erasmusronde te Rotterdam
Organisatie: EUR Roadrunners, tel. 06-183999966
Afstand: 10 – 21,1 km
Starttijd: 12.00 uur

Zondag 4 november 2001

Berenloopmarathon te Terschelling
Organisatie: Sportvereniging Friesland, tel. 0518-403587
Afstand: 42 en 21 km
Starttijd: 12.15 en 12.30 uur

Cross te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV De Kieviten, tel. 010-5212128
Afstand: 8 – 3 km
Starttijd: 10.00 uur

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

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

Wedstrijdagenda (vervolg)

Avilas Sauna Brunch loop te Naaldwijk
Organisatie: Avilas
Afstand: 5,6 – 10 – 15 km
Starttijd: 10.00 uur

Van Marion Brunch Cross te Oostvoorne
Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-414401
Afstand: 1,2 en 5 – 10 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

1e Wintercircuit Snelwandelen te Rotterdam
Organisatie: RWV, tel. 010-4662015
Afstand: 10 – 5 – 3 – 1 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 10 november 2001

De Bahlman Zegersplasloop te Alphen a/d Rijn
Organisatie: AAV 36, tel. 0172-493555
Afstand: 0,4 en 1,5 en 5 en 10-15-20 km
Starttijd: 13.30 en 13.35 en 13.50 en 13.55 uur

Wantyparkloop te Dordrecht
Organisatie: AV Parthenon, tel. 078-6161562
Afstand: 1 en 2 en 5 en 10 km
Starttijd: 11.00 en 11.15 en 12.00 en 13.00 uur

MTK Crosscircuit te Krimpen a/d IJssel
Organisatie: AV Start, tel. 0180-515323
Afstand: 2,5 en 5 – 7,5 km
Starttijd: 15.30 en 16.00 uur

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

Jan Olsthoorn Halve Marathon te Monster
Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-242239
Afstand: 1 en 6,9 – 11,3 – 21,1 km
Starttijd: 13.15 en 14.00u uur

Zondag 11 november 2001

Zevenheuvelenloop te Nijmegen
Organisatie: St. Zevenheuvelenloop, tel. 024-3792397
Afstand: 15 km
Starttijd: 13.00 uur

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

70e Roadrunnersloop te Leiden
Organisatie: Leiden Road Runners Club, tel. 071-5765924
Afstand: 1,9 – 5,8 – 10 – 16,7 – 21,1 km
Starttijd: 10.30 uur

25e Oosterduinloop te Noordwijkerhout
Organisatie: AVNSL, tel. 071-3011415
Afstand: 8 – 16,1 km
Starttijd: 11.00 uur

Spark Heldermaanloop te Spijkenisse
Organisatie: Spark, tel. 0181-623359
Afstand: 0,6 en 1,2 – 5 – 15 km
Starttijd: 11.20 en 12.00 uur

Zaterdag 17 november 2001

Havenloodsloop te Rotterdam
Organisatie: PAC, tel. 010-4209187
Afstand: 10 en 5 en 2 km
Starttijd: 13.25 en 14.25 en 14.45 uur

Zondag 18 november 2001

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

Uniekrediet trainingslopen te Dordrecht
Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6137355
Afstand: 1 – 2 en 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

PPC loop te Leiden
Organisatie: NL..ML, tel. 071-5412092
Afstand: 3 – 7 – 10 – 14 – 17 – 21 km
Starttijd: 10.30 uur

Onderlinge wintercompetitie te Lisse
Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855
Afstand: diverse afstanden en 5 km
Starttijd: 11.00 en 09.00 en 11.30 uur

Duin/strandloop te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 8 km
Starttijd: 11.30 uur

2e Wintercircuit Snelwandelen te Rotterdam
Organisatie: RWV, tel. 010-4662015
Afstand: 10 – 5 – 3 – 1 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 24 november 2001

St. Nicolaasloop te Katwijk
Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4073520
Afstand: 2 – 5 – 10 km
Starttijd: 10.30 uur

Energie Country Cross te Barendrecht
Organisatie: CAV Energie, tel. 01860-614223
Afstand: 5 en 10 km
Starttijd: 11.45 en 12.15 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Gouda Cross te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-393315
Afstand: 0,6 – 1 – 1,5 – 2 – 3 – 4,5 – 9 en 6 km
Starttijd: 10.30 – 10.40 – 11.30 – 11.55 – 12.20 – 12.45 en 14.15 uur

Thialf Crosscircuit te Krimpen a/d Lek
Organisatie: AV Start, tel. 06-51089598
Afstand: 2,5 en 5 – 7,5 km
Starttijd: 15.30 en 16.00 uur

Zondag 25 november 2001

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

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

Waterwegcross te Maassluis
Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323
Afstand: 3 – 6 – 9 km
Starttijd: 11.00 uur

10e Tulploop te Roelofarendsveen
Organisatie: LV Plantaris, tel. 06-20552910
Afstand: 5 – 10 – 21,1 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 1 december 2001

St. Nicolaasloop te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten, tel. 010-5212128
Afstand: 1,5 – 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 13.30 uur

Speculaasloop te Gorinchem
Organisatie: AV Typhoon, tel. 0183-624657
Afstand: 0,5 – 1 – 1,5 – 10 km
Starttijd: 14.00 uur

Speculaasloop te Leiden
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260
Afstand: 1 en 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 13.05 en 13.00 uur

Zondag 2 december 2001

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

Avilas Sauna Brunch loop te Naaldwijk
Organisatie: Avilas
Afstand: 5,6 – 10 – 15 km
Starttijd: 10.00 uur

3e Wintercircuit Snelwandelen te Rotterdam
Organisatie: RWV, tel. 010-4662015
Afstand: 10 – 5 – 3 – 1 km
Starttijd: 11.00 uur

Ter Speckeloop te Lisse
Organisatie: AV de Spartaan, tel. 071-5891685
Afstand: 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 8 december 2001

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

Prestatieloop te Vlaardingen
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 2 en 5 – 10 – 21 km
Starttijd: 14.00 – 14.10 uur

33e Kralingerhoutloop te Rotterdam
Organisatie: CAV Tenaco, tel. 010-5215910
Afstand: 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 13.00 uur

Zondag 9 december 2001

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

71e Roadrunnersloop te Leiden
Organisatie: Leiden Road Runners Club, tel. 071-5765924
Afstand: 2,9 – 5,8 – 10 – 16,7 – 21,1 km
Starttijd: 10.30 uur

Loetcross te Lekkerkerk
Organisatie: AV Start, tel. 0180-665301
Afstand: 2,5 en 5 – 7,5 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

Zaterdag 15 december 2001

Kerstloop te Barendrecht
Organisatie: CAV Energie, tel. 0180-619859
Afstand: 15 km
Starttijd: 14.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Sporteon Oostdam Duinloop te Katwijk
Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4073520
Afstand: 2 – 5 – 10 km
Starttijd: 10.30 uur

Zondag 16 december 2001

Open Haagse Crosskampioenschappen te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2122686
Diverse afstanden, tijden worden niet genoemd.

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

Prestatieloop circuit te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 5 - 10 km
Starttijd: 11.30 uur

Uniekrediet trainingslopen te Dordrecht
Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6137355
Afstand: 1 – 2 en 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Onderlinge wintercompetitie te Lisse
Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855
Afstand: diverse afstanden en 5 km
Starttijd: 11.00 en 09.00 en 11.30 uur

Waterwegcross te Maassluis
Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323
Afstand: 3 – 6 – 9 km
Starttijd: 11.00 uur

Kerst Halve marathon te Zoeterwoude
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5420409
Afstand: 21,1 en 5, 3 – 10,6 km
Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

Zondag 23 december 2001

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

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

Euro Control

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



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

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

Wedstrijdagenda (vervolg)

Woensdag 26 december 2001 Tweede kerstdag

Kerstcross te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238646
Afstand: 1 en 4 en 8 km
Starttijd: 11.15 en 11.30 en 12.00 uur

TVS 90 Cross te Spijkenisse
Organisatie: TVS 90, tel. 010-4383016
Afstand: 2 – 8 – 4 – 10 – 6 km
Starttijd: 11.00 uur

Meerburg Kerstcross te Zoeterwoude
Organisatie: VV Meerburg, tel. 071-5894043
Afstand: 2,5 – 5 – 10 km
Starttijd: 13.00 uur

Dios Strand en Duinloop in De Zilk
Organisatie: SV DIOS, tel. 0252-673933
Afstand: 4 – 8 – 12 – 16 km
Starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 29 december 2001

SIZO polderloop te Hillegom
Organisatie: VV Sizo, tel. 0252-521161
Afstand: 4,5 – 9 en 18 km
Starttijd: 11.00 en 11.30 uur

Zondag 30 december 2001

Oliebollenloop te Delft
Organisatie: AV De koplopers, tel. 015-2140539
Afstand: 9,2 en 2,3 – 4,6 km
Starttijd: 11.15 en 10.45 uur

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

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

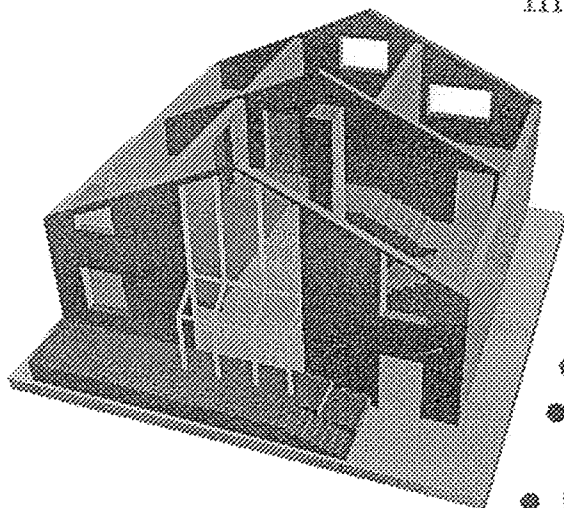
Waterwegcross te Maassluis
Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323
Afstand: 3 – 6 – 9 km
Starttijd: 11.00 uur

Maandag 31 december 2001

Oliebollenloop te Schoonhoven
Organisatie: Avanti, tel. 0182-384543
Afstand: 1,5 en 15 – 10 – 6,4 km
Starttijd: 11.05 en 11.00 uur

Op weg naar een eigen huis...

met een uniek spaarplan



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

Wij vertellen u er graag meer over.

Bel of schrijf voor informatie of een geheel vrijblijvende offerte.



Assurantiekantoor

A.F.M. Vervaart

Postbus 6138



2702 AC Zoetermeer



Telefoon 079 - 341 32 70