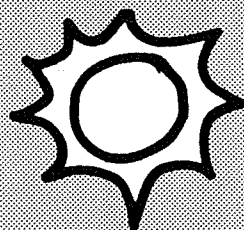
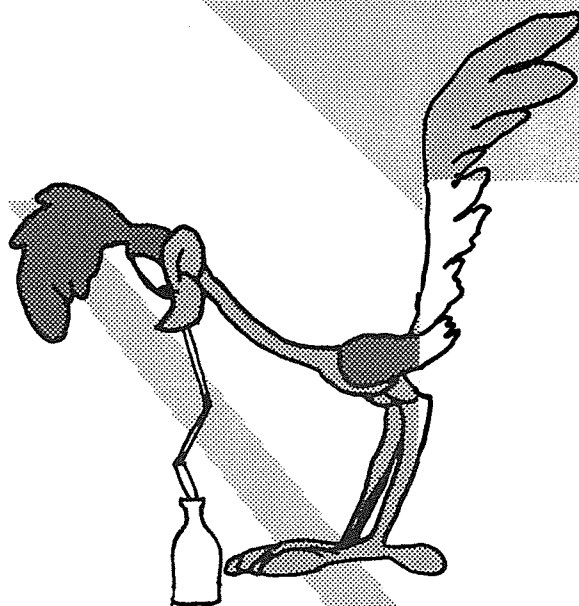


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



nr **3**
juni / juli
2002



Sporten in de zomer

Roparun

Rotterdam

Starshoe



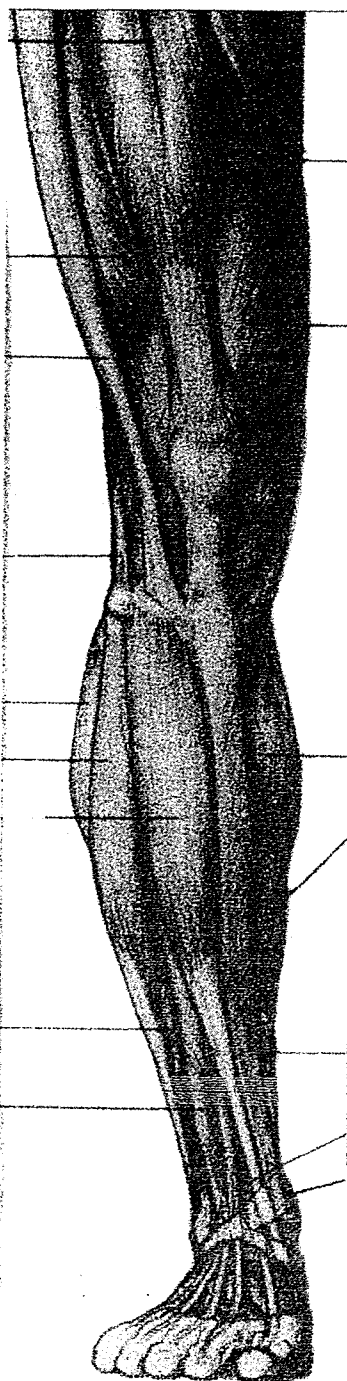
Internet: <http://www.starshoe.nl>

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

ONDO

Reebok

asics



KARHU

adidas

Rockport

POLAR

SAUCONY

new balance



HIND

NEWLINE

en andere top-merken

Een afspraak maken is mogelijk

Inhoud

Voorwoord	Blz 5
Wie doet er mee aan de RoPaRun 2003?	Blz 6
Van harte beterschap	
Opening nieuwe website RRZ	Blz 7
Korte handleiding	Blz 8
Het is stil aan de overkant	Blz 10
Van de lief- en leedcommissie	Blz 12
We snoepen en snacken te veel	Blz 13
Polderloop (Radio Rijnwoude)	Blz 14
Sporten in de zomer	Blz 16
Waar doe ik het voor	Blz 18
Mijn eerste marathon	Blz 20
Beste Roadies, wisten jullie..	Blz 21
Scheenbeenklachten	Blz 22
RoPaRun eindfeest van 2001 naar 2002	Blz 24
Marathon van Rotterdam	Blz 26
RoPaRun te ver, maar toch voor het goede doel willen lopen?	Blz 28
Road Runners Zoetermeer 11e in de RoPaRun	Blz 30
Hoe het begon...en hoe het afliep	Blz 32
De invloed van bloeddonatie op het hardlopen	Blz 33
De woensdagochtend groep en de marathon en de marathon van Leiden	Blz 34
Uitslagen	Blz 35
Wedstrijdagenda	Blz 38
Van de SMC	Blz 40
Enquete	Blz 41

Colofon

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 loop- sport in het algemeen en de wegwedstrijd in het bijzonder.

Adres

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

Bestuur

Liesbeth Edelbroek (voorzitter)	(079) 343 72 79
Peter van Zijp (secretaris)	(079) 341 06 16
Johan Hofland (penningmeester)	(079) 316 52 82
Aad Vervaart (lid)	(079) 331 94 33
Piet Mulder (PR/communicatie)	(079) 341 13 86

Clubhuis

't Lange Land 14-16,
2725 KZ Zoetermeer (079) 331 0101

Contributie

KNAU contributie	€ 10,70 per jaar
Wedstrijdlicentie	€ 15,60 per jaar
RRZ lidmaatschap	€ 19,06 per kwartaal
	€ 76,24 per jaar
Administratiekosten	€ 9,08 bij nieuwe inschrijvingen
Donateurs	€ 19,08 minimaal per jaar
Niet lopend lid	€ 16,39 per kwartaal
	€ 65,55 per jaar

Gironummer : 587 84 20 t.n.v. penningmeester
Road Runners 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
sportief wandelen:	
zaterdag	09.00 uur
woensdag	20.00 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 Leeftang	(079) 342 39 05
•Sportief wandelen	
Ton Hoeksma	06 41 20 48 21
e-mail: t.hoeksma@wanadoo.nl	

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 Piet Mulder:
PG.Mulder@wanadoo.nl

Redactie-adres Roadie: Kopij kan handgeschreven op floppy of via e-mail (lieft platte tekst of in Word) ingeleverd worden bij Lidwien van den Aardweg, Paul van Heukelem Astrid Hol en Betty Wentink. In de bestuurskamer kan de kopij in het postbakje van de redactie achtergelaten worden

Voorwoord

Beste Roadies,

Alweer de laatste Roadie voordat de zomervakanties aanbreken en we gaan genieten van zon, zee, strand en wat dies meer, ieder naar zijn eigen keuze. De een wil na een druk en inspannend loopseizoen voorlopig even niet meer aan hardlopen denken, de ander is zozeer 'verslaafd' dat hij/zij toch de loopschoenen in de vakantiekoffer of -tas stopt en in vreemde oorden weer te voorschijn haalt om kilometers te maken. Voor deze laatste geeft deze Roadie in ieder geval een aantal nuttige tips. Luister, zeker met warm weer, naar je lichaam, neem liever wat gas terug en verzamel nieuwe energie voor het volgende seizoen. Je vakantie verhalen kun je dan kwijt op onze nieuwe website. Piet Mulder wil je daarbij zo nodig graag helpen.

Het lopen van een (eerste) marathon is en blijft een speciale belevenis; dat blijkt uit de verhalen over de marathon van Rotterdam. Naast tegenslag is er de euforie van het halen van de eindstreep; en na de verzuchting van 'nooit meer' komt ook al weer snel daarna het praten over de volgende marathon.

Ook een andere lange afstandsloop is een unieke belevenis. Dat is te lezen in het verslag over de Roparun 2002. Niet alleen in sportief opzicht heeft ons team in de Roparun een prachtige prestatie geleverd met een elfde plaats. Nog trotser mag het team, en daarmee RRZ op haar team, zijn op het bedrag aan sponsorgelden dat door een veelheid van activiteiten bijeen zijn gebracht. Het op één na hoogste bedrag van alle 182 deelnemende teams; maar liefst 65.112 euro!

De oproep in de vorige Roadie voor vrijwilligers voor o.a. het opknappen van het clubgebouw lijkt succes te hebben; als de weersomstandigheden mee zitten, is de graffiti weggewerkt en zit het gebouw vóór de zomer weer goed in de verf. Dank aan iedereen die daaraan heeft meegewerkt!

En tot slot wil ik jullie, mede namens het bestuur, alvast een fijne vakantie wensen.

Liesbeth Edelbroek



- *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

Wie doet er mee aan de Roparun 2003?

Het lijkt nog ver weg, mei 2003, maar de voorbereiding vergt echter zo'n negen maanden. De Roparun wordt steeds populairder en veel teams staan te trappelen om mee te doen. In augustus start reeds de inschrijving van nieuwe teams. De inschrijving van een nieuw team moet uiterlijk in september rond zijn. Wat zou het toch geweldig zijn als er wederom een team van de Road Runners Zoetermeer meedoet.

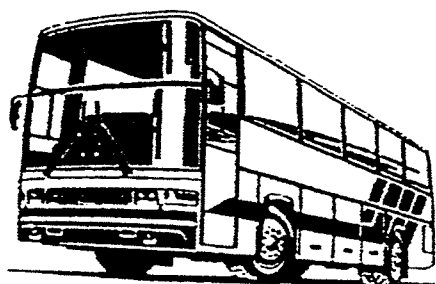
Voor de Roparun 2003 kan er een geheel nieuw team worden opgebouwd. De doelstellingen moeten worden bepaald en de diverse rollen tijdens de voorbereiding en tijdens de wedstrijd moeten worden verdeeld. Het nieuwe team kan hierbij natuurlijk maximaal gebruikmaken van de kennis en ervaring van de leden van het team van 2002.

Wie heeft er zin in de Roparun 2003 in welke rol dan ook?

Meld je dan vóór 1 augustus 2002 aan via een mailtje naar Frank Kleissen f.kleissen@planet.nl

of zet je naam op de lijst op het prikbord in het clubhuis

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

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

Van Harte Beterschap!

Namens de vrienden van de Road Runners.

Op een woensdagavond na de training, liep ik het clubgebouw binnen.

Ik had een poosje niet getraind, omdat ik geblesseerd was door een val.

Velen keken mij aan in de trend van: wat doe jij hier?

Dat ik zou langskomen, had men dus niet verwacht.

Ik wilde gewoon mijn gezicht laten zien.

Kom maar eens even mee.

Achterin een auto lag een REUZEfruitmand.

Die is voor jou om er weer een beetje bovenop te komen.

Op het kaartje wat er bijzat stond:

Van Harte Beterschap! Namens de vrienden v/d Road Runners.

Deze tekst zal me nog lang bijblijven.

Het gaat de goede kant op en ik hoop snel weer goed te kunnen hardlopen.

Hartelijk bedankt voor deze geweldige blijk van medeleven.

Paul van Heukelum

P.s. de inhoud van de fruitmand smaakte overigens heerlijk.

Opening nieuwe website RRZ

RRZ heeft een geheel vernieuwde website gekregen. Op 27 april jl. heb ik deze nieuwe site officieel, met een feestelijk tintje, in het clubgebouw in gebruik genomen. Piet Mulder had daarvoor een leuke presentatie voorbereid, waarin hij na de formele ingebruikstelling voor de aanwezigen ook een uitleg gaf over de wijze waarop men niet alleen informatie op de site kan vinden, maar er ook zelf informatie op kan plaatsen. Het is daarmee een interactieve site.



heeft in het afgeschermd deel een eigen pagina gekregen waarin hij/zij diverse activiteiten kan noteren en bijhouden. Voor zover ik weet is dat uniek!

Piet Mulder gaf in zijn presentatie aan dat de nieuwe site nog niet af is, en misschien wel nooit klaar zal zijn. Als webcoördinator zal Piet tezamen met Jurjen werken aan het verder optimaliseren, waarbij reacties en suggesties van leden van harte welkom zijn. Dus bij deze is een ieder uitgenodigd een steentje bij te dragen. Op die manier wordt de site van en voor ons allemaal.

Bij de opening van de nieuwe site waren de eerste reacties zeer positief. Ik ben ervan overtuigd dat dat voor velen geldt die inmiddels hun weg naar de site hebben gevonden; en dat de site voldoet aan de wensen die er leven met betrekking tot een betere PR en een betere communicatie, binnen en buiten de vereniging.

Liesbeth Edelbroek

Tezamen met Jurjen Roels (loper uit groep 6) verdient Piet Mulder alle lof voor de ontwikkeling en vormgeving van de site. Samen hebben ze ervoor gezorgd dat er naar mijn mening een prachtig product tot stand is gekomen. Jurjen heeft hieraan, geheel kosteloos, vele en vele uren besteed. En dat terwijl hij ongetwijfeld ook nog heel druk was met de voorbereidingen van zijn huwelijk. Jurjen was in verband met zijn huwelijk niet aanwezig bij de officiële opening; daarom wil ik hem hier alsnog bedanken voor zijn enorme inzet.

Het in gebruik nemen van een nieuwe site betekent niet dat de oude site niet meer functioneerde. Integendeel. Bij de nieuwe site is voortgeborduurd op de oude site, qua naamgeving, qua vaste rubrieken etc. Wel is de site, zoals velen van jullie hopelijk inmiddels zelf hebben geconstateerd, meer aangepast aan de wensen van deze tijd: meer functionaliteiten, minder beheer. Naast een openbaar toegankelijk deel kent de site een afgeschermd deel dat alleen toegankelijk is met behulp van een wachtwoord. Daarin verschilt de nieuwe site in sterke mate met de oude site. Ieder lid van RRZ

Korte handleiding

1. Inlogprocedure

Je login-naam is altijd de eerste voorletter van je voornaam gevolgd door de eerste 7 posities van je achternaam. Is de achternaam korter dan het aantal van 7 posities vul dan je hele achternaam in. Je wachtwoord is de eerste keer je eigen postcode (4 cijfers dan een spatie gevolgd twee HOOFDLETTERS). Nadat je de eerste keer bent ingelogd wijzig dan meteen je wachtwoord onder het menu Mijn Info/Mijn gegevens bewerken. Zo voorkom je dat een ander (mis)gebruik kan maken je gegevens.

2. Startknop

Met de knop <Start> kom je altijd weer terug in het hoofdmenu.

3. Menubalk (linkerzijde website-pagina)

Het linker bovendeel betreft het openbare gedeelte van de website. Een ieder die 'ons' weet te vinden krijgt dit deel te zien. Het linker onderdeel betreft het 'gesloten' deel en is alleen toegankelijk voor leden van RRZ.

4. Menubalk (bovenzijde website-pagina)

De Menubalk aan de bovenzijde betreft 'Mijn Informatie' hetgeen wil zeggen informatie die aan de gebruiker is gerelateerd en waarvoor de gebruiker zelf verantwoordelijk is voor het beheer van deze informatie. Het voordeel van het gebruik van de zgn. 'MIJN-opties' is dat deze voor jou bewaard blijven terwijl dezelfde gegevens onder het 'MENU' na verloop van tijd worden verwijderd

5. Knop Mijn Info

Onder de knop <Mijn info> kun je 'mijn gegevens bewerken'. Het is noodzakelijk dat je direct als je op de website bent de ontbrekende gegevens aanvult, met name in welke groep je loopt. Daarmee ben je bereikbaar voor de andere leden (bijv. voor het gebruik van 'Mijn Groep'). Je maakt zelf uit of je al je gegevens voor alle leden beschikbaar stelt of dat wil beperken, door middel van wel of geen 'vinkje' te plaatsen in het veld 'Toon mijn info aan anderen'.

6. Prikbord

De functie van het Prikbord is voor alle buitenstaanders en leden. Het is de bedoeling dat hier mededelingen, opmerkingen, oproepen, meningen e.d. van korte duur kunnen worden geplaatst.

7. Clubrecords

Clubrecords kunnen worden opgegeven. De redactie van de website kan niet worden aangesproken omtrent de juistheid daarvan.

8. Linkenpagina

De Linkenpagina is verdeeld in 3 categorieën: Organisaties, Verenigingen en Tips. Door bijvoorbeeld op een van deze categorieën te klikken krijg je een overzicht wat bij die categorie hoort. Door op een link te klikken kom je direct op de desbetreffende website terecht. Met de <backspace toets> keer je weer terug.

9. Quick-Polls

Quick-Polls, ook wel stellingen genoemd, is een functionaliteit om allerlei onderwerpen, zaken e.d. ter discussie te stellen of dingen te weten te komen. Wil je hiervan gebruik maken stuur dan je tekst via de mail naar de website-redactie.

10. Invoeren van je wedstrijdresultaat

In het Menu ga je naar <Wedstrijden>. Vervolgens krijg je het 'Overzicht wedstrijden'. Kies de desbetreffende wedstrijd door erop te klikken. In het venster 'Afstanden' klik je op 'Mijn tijd'. Vervolgens krijg je het venster 'Mijn wedstrijd resultaat'. Maak de keus welke afstand en voer je tijd in, bijv. 01:30:35

(uren:minuten:seconden, let op de dubbele punt). De ingevoerde tijd verschijnt tegelijkertijd in <Mijn Wedstrijdresultaten>.

NB: Een wedstrijdresultaat kan pas worden ingevoerd nadat de redactie van de website de wedstrijd heeft ingevoerd.

11. Mijn verhalen

Als je gebruik maakt van deze optie hou er dan rekening mee dat de tekst ook zichtbaar wordt onder de knop <Verhalen> in de Menubalk.

12. Mijn Verslagen

Met deze optie kun je het eigen gemaakte verslag teruglezen en bewaren. Ga naar de knop <Wedstrijden>. Kies de door jou gelopen wedstrijd. In het venster 'Afstanden' zie je een icoon met daarin een hand en balpen. Klik er op en voer je verslag in en sluit af met 'toevoegen'. Het verslag verschijnt gelijktijdig in <Mijn Verslagen>. Als je gebruik maakt van deze optie hou er dan rekening mee dat de tekst ook zichtbaar wordt onder de knop <Wedstrijd-verslagen> in de Menubalk.

NB: Een verslag kan pas worden ingevoerd nadat de redactie van de website de wedstrijd heeft ingevoerd. Onder deze optie is het ook mogelijk je tijd in te voeren.

13. Taalgebruik

Het is niet toegestaan om discriminerende of andere obscure taal te gebruiken. Misbruik wordt gestraft met 1 waarschuwing daarna volgt verwijdering uit het systeem.

Het Bestuur wenst alle leden veel plezier toe in het gebruik van de nieuwe website. Wij hopen dat hiermee tegemoet wordt gekomen aan een aantal wensen van de leden. Uiteraard zijn suggesties, opmerkingen e.d. van harte welkom. De website-redactie zal in ieder geval doorgaan met het blijven ontwikkelen van de website.

Met sportieve groet,
Piet Mulder

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken
Archiefrekken
Palletstellingen
Winkelstellingen
Intern transport materiaal

Entresols
Kunststof bakken

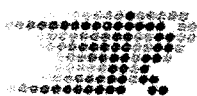
25
kwaliteit
Jaar

(079) 361 13 11

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

Het is stil aan de overkant.....

RoPaRun 2002 is een feit. De doelstellingen zijn gehaald en het team is moe maar veilig weer terug in Nederland. Ik zal proberen in een kort verslag mijn ervaringen met jullie te delen. Nou, kort gezegd het was grandioos, veel proza hoeft daar niet aan besteed te worden, wat een inzet, wat een teamgeest, alles en iedereen tot op het bot gedreven zijn of haar taak zo goed mogelijk te vervullen, dit alles met een doel, ondersteunen van de doelstellingen van de RoPaRun, geld inzamelen voor het goede doel! (en het is stil aan de overkant..)



Voor mij was het de tweede keer aan dit grote evenement te mogen meedoen. In het eerste jaar (2000) als teamcaptain, nu (2002) als loper. Nou, daar zit nogal wat verschil in kan ik jullie zeggen... Als teamcaptain heb je een vreselijk verantwoordelijke baan, je moet alles en iedereen, zowel onderweg als in Parijs in de gaten houden en veel, heel veel regelen, met als 'dank' dat je nauwelijks iets kan proeven van de sfeer op en rond het parcours. Als loper is het dus veel en veel leuker..! We begonnen het loopgedeelte van de RoPaRun met een fantastisch goed gevoel omdat de hoofddoelstelling — het inzamelen van veel geld — ruimschoots gehaald was. Een tweede doelstelling was proberen zo hoog mogelijk te finishen. Dit was de taak van de 8 lopers waar ik er één van was. Voorafgaand aan de RoPaRun was er een promoloop. Een leuke loop door oud Rotterdam met als hoogtepunt het passeren van de Daniël den Hoed kliniek. Ik kan jullie zeggen dat het op mij een diepe indruk heeft achtergelaten..... (en het is stil aan de overkant) De estafeteloop begon zeer voortvarend, we lagen op de 7e plek en hebben dat heel lang kunnen vasthouden. Een plaats bij de eerste tien was een stille wens. De twee loopteams (vier lopers per team) wisselden elkaar goed af en met een prima verzorging liep alles op rolletjes. Zeker sloeg de vermoeidheid toe en waren de kundige handen van onze masseur en masseuses zeer welkom. We konden als lopers een gemiddelde van 15 km per uur goed volhouden. Bij ieder checkpoint was het weer spannend te 'horen' hoe het de teams voor en achter ons verging. We hebben de 7e plaats niet vast kunnen houden en zijn 'gezakt' tot

uiteindelijk de 11e plek. Gezien de plaats van vorig jaar (14e) was ook dit een verbetering. Precies om 00:29 uur op vrijdagochtend kwamen wij als team het terrein van de RoPaRun in Parijs op en liepen hand in hand richting de feesttent om daar als winnaars onthaald te worden, in één woord grandioos! Wat een blijdschap, wat een ontlasting.. (en het is stil aan de overkant)

De dagen na de run stonden in het teken van vermoeidheid en het uitwisselen van ervaringen. Maar ook veel lol en lekker eten. Een tripje naar Parijs en een spetterende slotmanifestatie (zelf ben ik daar maar even geweest, ik vond het te benauwd en vol). De terugreis is goed en vlot verlopen, alleen waren we even onze barbecue kwijt... Ach, zijn er teams die de barbecue gewoon achter in een busje hebben staan, wij gingen voor een enorme dieplader met kraan van de firma van der Lubbe, met de baas zelf achter het stuur. Alleen was onze beste Jos effe in de war en kwam met een kleine omweg uiteindelijk toch op de afgesproken parkeerplaats aan. De laatste eetbare zaken vonden makkelijk hun weg in de gretige kelen van de atleten en begeleiding.

Op zaterdagavond 19:00 uur zijn we zoals gepland aangekomen in Zoetermeer, hebben alles uitgeladen en zijn toen ieder ons weegs gegaan. (en het is stil aan de overkant). 's Avonds om een uur of 10, lekker gebaddderd zittend op de bank kwam pas het volle besef van de hierboven herhaalde woorden... EN HET IS STIL AAN DE OVERKANT.

Het lied hoorde ik voor de eerste keer vlak voor het passeren van de Daniël den Hoed kliniek en wel omdat na de Daniël den Hoed kliniek een keerpunt in de weg was gemaakt en wij de rest van de atleten konden zien (en horen). We moedigden elkaar aan onder het zingen van het lied: wat is het stil aan de overkant, een lied waarmee ik uit volle borst meezong. Nadat ik zelf het keerpunt voorbij was en langs de andere kant van de weg de Daniël den Hoed kliniek passeerde keek ik nog éénmaal schuin terug naar de kliniek en zag 'ergens' op de eerste etage een klein, - door chemokuur - aangetast koppie achter een ruit, slechts een deel van het koppie was zichtbaar met daarbij een hand die onzeker 'zwaaide' denk ik. Of het een man/vrouw/jongen of

meisje was kon ik niet zien, maar één ding wist ik heel en heel zeker, als wij GEEN RoPaRun opbrengsten genereren wordt het ECHT STIL AAN DIE OVERKANT!!!!

Verlegen heb ik teruggezwaaid, in gedachten dat het koppie naar mij aan het zwaaien was. Lieve mensen, er is geen beter en goed gevoel dan te weten dat je een medemens op deze manier kan helpen. Mensen die getroffen zijn door een ziekte waarvoor nog weinig medicijnen beschikbaar zijn, waar heel heel veel geld nodig is voor research en waar helaas de levensverwachting niet hoog is. Die mensen helpen is het minste wat we kunnen doen.

Ik denk dat ik namens het hele Road Runners RoPaRunteam 2002 spreek, als ik zeg dat we het met alle inzet en plezier die in ons zat hebben gedaan.

En als ik heel goed luister..... is het niet zo stil meer aan de overkant...

Met vriendelijke groet,

Jan Schipper.

DE VRIES

AUTOSCHADE-& GARAGEBEDRIJF

FOGW

**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

Van de lief- en leedcommissie

Verjaardagen

Juli

1	Lejo van Leeuwen
1	Jos Zevenberg
4	Ad Peltenburg
10	Leo Welschen
10	Arjan Wiersma
11	Victor Sasburg
14	Carlos Fokke
14	Winy Koelé
15	Tom Maessen
16	Sherida van Beek
16	Rob van der Linden
17	Marja Zonderop
20	Ruud van Zon
21	Joke Gvozdenovic
21	Jaap Visser
22	Maja Leidelmeyer
22	Jan Moggre
24	Monica Fioole
26	Herman Roosenboom
26	Piet Schoonen
27	Aline de Best-Prong
28	Divera Horjus
29	Nancy van Opijnen
30	Toos Koevoets



Augustus

3	Joyce Dijkhuizen
3	Karin Leggedoor
4	Willem Hogendoorn
4	Gita Jeremic
5	Karel Slierendrecht
6	Roeland van Dijk
6	Roland Groustra

6	Rob Hardon
6	Wilco van Schie
7	Ria Wiersema
8	Jeanet van Santen
9	Esther de Wit
11	Lenie van den Hengel
11	Leo Koppenol
11	Tjerk Meijer
12	Eric van Caspel
15	Jeanet Ruijter
16	Astrid Bakker
16	Liesbeth Edelbroek
18	Karin Kreunen
18	Charles Wagner
19	Walter de Ceuninck
19	Chris Hoetmer
20	Marjolijn Dolk
21	Bert Scholten
21	Roy Zwaanswijk
22	Theun Hoff
22	Jurjen Roels
22	Irene Rooker
22	Ronald Werkman
23	Guido Lips
24	Kees de Brabander
26	Willem van Kampen
26	Mario Koolmees
27	Anton Klijnsma
27	Herma van der Starre
28	Astrid Hol
29	Jasper Harteveld
29	Marcel den Hollander
29	Bella Wagner



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

Gebleseerden

De volgende personen hebben een beterschapkaart ontvangen:

- Frank Kleissen
- Buddy Lappre
- Hans de Haan
- Jack van der Pol
- Paul van Heukelum
- Sander van Drongelen

Zijn er op dit moment nog mensen in je groep waarvan je weet dat ze ziek of gebleseerd zijn, geef dit dan even door aan de trainer of liever nog: direct aan Elly v.d. Kooij.

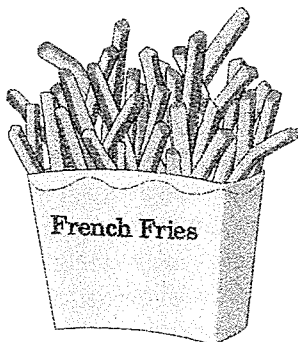
Haar telefoonnummer is: (079) 3 31 44 47 en zij woont op de Snoeksloot 68. Haar e-mailadres is konico@zonnet.nl

We snoepen en snacken teveel!

Sporters putten een groot gedeelte van hun extra energiebehoefte uit zoete tussendoortjes. Duitse onderzoeken hebben aangetoond dat duursporters veel te veel (verborgen) suikers eten en dat de inname van geraffineerde suikers tot maar liefst 40% van de totale energie-inname kan bedragen, daar waar maar 10% wenselijk is! Dat sporters niet de enige zijn die zondigen tegen de gezonde principes van voeding, wordt aangetoond door algemene cijfers. Snoepen en snacken vormen een serieus gevaar voor de volksgezondheid in het algemeen, en voor de sporters in het bijzonder.

Snoepkousen

De Nederlanders behoren tot de grootste snoepkousen ter wereld. Ieder jaar snoepen en snacken we meer en meer. Gemiddeld schragen we jaarlijks bijna 36 kilo aan snoep, koek, drop, chocola, chips, pinda's en andere lekkernijen naar binnen. In totaal met z'n allen ruim 900 miljoen kilo!!



We eten de hele dag door

De gemiddelde Nederlander blijkt 7 tot 12 eetmomenten te hebben. Overal om ons heen zien we eten: op het station, in de kantine, in de stad, langs de weg, in de reclames en op de televisie. Wat we al snoepend en snackend naar binnen werken, neemt steeds meer toe. Zeven jaar geleden ging het om 10% van de totale energie-inname. Nu zitten we al ruim boven de 30%.

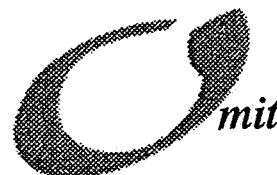
Vitaminetekorten

Snoep en snack zijn bijna uitsluitend samengesteld uit 'slechte' suikers en 'slechte' (geharde) vetten en bevatten geen vitamines, mineralen en andere beschermstoffen uit de natuur. Hierdoor krijgen de Nederlanders van lieverlee een gebrek aan vitamines en mineralen. Het effect is duidelijk: men voelt zich minder fit en de weerstand neemt af.

Een tekort aan belangrijke stoffen leidt tot prestatievermindering, een slechter herstel na inspanning en een grotere vatbaarheid voor infecties.

Iedereen, en vooral de sporter zou wat meer weerstand moeten kunnen bieden aan het snoep- en snackgedrag van zijn omgeving en zoveel mogelijk moeten eten volgens de richtlijnen van 'gezonde voeding'.

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

Polderloop (radio Rijnwoude)

In het weekend van Pasen moest ik weer aan een splittraining geloven i.v.m. mijn marathon-training. De groep besluit om in plaats van zaterdag/zondag, zaterdag/maandag te lopen. Dit komt ons niet zo goed uit omdat er ook nog wel eens gewerkt moet worden. We pakken het wel bekende trimloopboekje en kijken of er op eerste Paasdag ergens iets georganiseerd wordt. En, ja hoor de Hazerswoudse Boys laten hun maandelijks loop gewoon doorgaan.

Zondag vroeg uit de veren want om 11:15 valt het startschot van de halve marathon. Het deelnemersveld is niet zo bar groot. Tegen Ron zeg ik: nou dat wordt laatste vandaag. Omdat we zaterdag stevig hebben doorgelopen, wil ik vandaag rustig aan doen en ga dus op een schema weg van 6 minuut per kilometer. Het is een leuke loop, hier en daar wel wat warm en af een toe een stevige wind. Het lopen gaat lekker, moet me regelmatig inhouden omdat mijn lichaam sneller wil om nog wat mensen in te halen. Soms is het wel jammer dat je helemaal in je eentje loopt en dat de lopers een te groot gat voor of achter je hebben, je kan dus niet in een groepje lopen wat de gezelligheid kan bevorderen.

Ron die mij al van verre aan ziet komen roept (staat aan de overkant van de sloot) dat ik te snel ben, op dat moment versta ik dus dat hij 1:28 gelopen heeft. Als ik de finishlijn raak, zie ik dat ik 2:02:24 heb gelopen dus te snel volgens mijn schema.

Sta ik daar nog wat te praten komt er een man van de organisatie naar me toe en vraagt of ik tevreden ben met mijn tijd, maar natuurlijk en ik vertel dat ik 2:06 wilde lopen omdat ik voor de marathon aan het trainen ben en dat ik dus eigenlijk iets te snel ben gegaan. Wat blijkt nu: ik ben eerste geworden. Op een mooie Paaszondag eerste worden met een tijd van 2:02, alle snelle lopers liggen vast nog op een oor, want normaal kom ik niet in de buurt van de eerste plaats en dan loop ik toch een kwartiertje harder. Ron had voor een eerste Paasdag tempo gekozen en kwam binnen in een tijd van 1:27:58 (ook 3 minuten sneller dan zijn 'paasschema') en werd met deze tijd tweede tot zijn verbazing.

Zaterdag 6 april ga ik een dagje op stap en gaat mijn mobieltje, ik zie het is Ron. Ik ben nog geen twee uur weg en mist hij me nu al? Ron wil een geintje maken en vertelt mij dat ze net van radio Rijnwoude hebben gebeld. Ze willen me interviewen omdat ik eerste in de Polderloop ben geworden en in voorbereiding ben voor de marathon. In hun sport-programma willen ze het over de marathon hebben. Ik lach er hartelijk om en geloof hem natuurlijk niet, zegt hij ook nog omdat ik je man ben en tweede ben geworden hebben ze gevraagd of ik ook mee wil komen. Ron vindt het wel leuk en heeft gezegd dat we van de partij zijn. Ja hoor als je dat allemaal gelooft, hij zou wel willen.

's Avonds thuis gekomen begint hij er weer over en laat me een telefoonnummer zien, maar nog ben ik niet echt overtuigd. Tot zondag de telefoon gaat en ik een vrouw van radio Rijnwoude aan de lijn krijg ze wil nog even de tijd en datum, die ze met mijn man heeft afgesproken door nemen. Ik ben eigenlijk overdonderd en zeg dat het goed is. In de loop van de week denken wij erover na dat wij misschien wel een sponsor in de wacht kunnen slepen. Auto met reclame, trainingspakken, loopkleding, schoenen, een massageteam en dergelijke. Helaas radio Rijnwoude wordt helmaal op vrijwillige basis gedaan, dus Ron moet in zijn Aldi thermohemden en zonnebrillen van Lidl blijven lopen.

Een week later is het zo ver, ik zie er wel tegen op hoor, wat moet ik nou allemaal vertellen, maar Ron heeft er zin in. Ron wist waar het was, dat had hij helemaal door genomen, in Hazerswoude-Dorp bij de bank? Niets te bekennen van een studio, bij de friettent weten ze ons te vertellen dat het in Hazerswoude-Rijndijk is. Ja zelfs in de buurt kan het fout gaan. We komen toch nog op tijd aan. Het valt allemaal gelukkig heel erg mee, het gaat allemaal heel ontspannen en gezellig. Als Ron eenmaal aan het woord is, is er bijna geen speld meer tussen te krijgen. De tijd vliegt voorbij, voor we het weten staan we weer buiten.

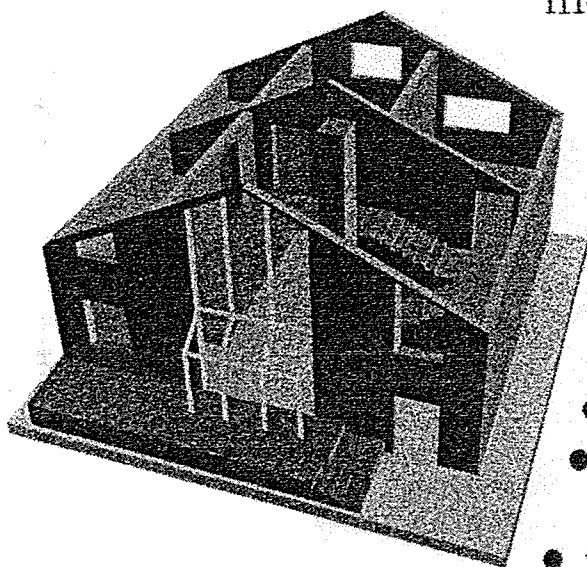
Wij maandag als twee bekende Nederlanders op de fiets naar de vereniging, gewapend met pen en papier voor alle handtekeningen. Voor de liefhebbers we hebben nog een stapel papier zonder handtekeningen over. Met onze warming-up lopen wij groep 1 voor-

bij die staan te rekken en te strekken. Ron doet niet zo erg goed mee en trekt een paar gekke bekken naar ons. Martine zegt: Ron heeft wel veel sterallures als bekende Nederlander gekregen.

Joyce Dijkhuizen

Op weg naar een eigen huis...

met een uniek spaarplan



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

Wij vertellen u er graag meer over.

Bel of schrijf voor informatie of een geheel vrijblijvende offerte.



Assurantiekantoor

A.F.M. Vervaart

Postbus 6138



2702 AC Zoetermeer



Telefoon 079 - 341 32 70

Sporten in de zomer

Velen van ons hebben reikhalzend uitgekeken naar de zomer. Zonnige zwoele avonden en lang licht. Ideaal weer om te sporten.

Alternatieve sport

Om in de zomermaanden eens iets anders te doen dan hardlopen, kun je gaan fietsen of mountainbiken.

Ook op vakantie een plezierige bezigheid die makkelijk te doen is. Wil je je conditie behouden, dan kun je kiezen voor variabele fiets-trainingen, te vergelijken met de hardloopschema's: duurtraining, interval en hersteltraining. Deze laatste vorm is goed na een marathonprestatie. Uiteraard zijn er nog genoeg andere sporten te bedenken voor in de zomer, zoals: zwemmen, (berg) wandelen, kanoën, klimmen etc.

Actieve rust geeft weer voldoende energie: dit betekent niet of weinig hardlopen en actief met een andere sport bezig zijn.

Kies je niet voor trainingsrust omdat je in het vroege najaar wedstrijden hebt gepland, dan zul je rekening moeten houden met de specifieke loopomstandigheden die de zomer met zich meebrengt: (extreme) warmte, zeer wisselvallig weer (met kans op verkoudheid en kou-vatten), zomersmog, onweerskansen, onbekende parkoersen en wisselende ondergrond (op vakantieadres).

Kleding

Een belangrijk punt bij het hardlopen is de kleding: pas je kleding aan aan het weer; een hemdje bij warm weer, een shirt bij felle zonneschijn, anders heb je kans op verbranding van nek en schouders, kort loopbroekje zodat je benen kunnen 'uitdampen'. Het beste materiaal is nog steeds thermo-textiel, waardoor de huid droog blijft en het overvloedige zweet via de kleding wordt afgevoerd.

Drinken

Bij overmatige transpiratie en bij hoge temperaturen is het belangrijk om goed te drinken. Dit voorkomt uitdroging en dus prestatiedaling. Neem altijd water mee en vul zonodig je bidon onderweg bij. Als je lange duurlopen gaat doen (meer dan 2 uur), dan is water alleen niet meer toereikend. Aanvulling met sportdrink wordt noodzakelijk, want sportdrink bevat ook mineralen en koolhydraten.



Bij overmatig transpireren verlies je ook zout en andere mineralen. Een te groot zoutverlies is zeer schadelijk voor de gezondheid, men kan verward raken, bewusteloosheid treedt op, men reageert niet meer adequaat en als er geen medische behandeling volgt, kan men zelfs overlijden. Dit verschijnsel heet in de medische we-

tenschap: hyponatriëmie.

Gelukkig is dit allemaal heel simpel te voorkomen door behalve water, ook voldoende sportdrink (met mineralen) te drinken tijdens het hardlopen. Gebruik **GEEN ZOUTTABLETTEN!!** Zorg dat de vochtinname in evenwicht is met de vochtafgifte (transpiratie).

Dorst

Als je dan toch van plan bent om te drinken tijdens de training of wedstrijd en het is warm weer, begin dan al van tevoren met extra water te drinken. De dagelijkse voeding zorgt wel voor voldoende mineralentoevoer. Belangrijk is om tijdens het lopen niet te wachten met drinken tot je dorst hebt want dan ben je eigenlijk al te laat. De maag en de darmen kunnen dan al niet meer goed werken vanwege verminderde zuurstoftoevoer. Als je dan ineens begint te drinken kunnen ze dit niet meer goed verwerken. Het vocht blijft in de maag staan en gaat klotsen. Komt het uiteindelijk in de darmen dan veroorzaakt dit krampen. Heel makkelijk te voorkomen door te beginnen met drinken alvorens men dorst heeft.



Zomersmog

Deze vorm van smog komt voor bij hoge temperaturen, flinke zonneschijn en een zwakke zuidoostenwind. Als de uitgestoten gassen van verkeer en industrie behoorlijk worden opgewarmd door de felle zon, ontstaat er een chemische reactie waaruit ozon vrijkomt. Ozon is schadelijk voor de gezondheid en geeft klachten aan de luchtwegen zoals: droge keel, hoesten, benauwdheid, pijn bij diepe ademhaling en verminderde werking van de longen. De mate waarin men deze klachten kan krijgen hangt af van de gezondheidstoestand. Verhoogd risico lopen CARA-patiënten, mensen met allergie en ieder die buitenshuis een lang-

durige zware inspanning levert op het heetst van de dag. Dit risico kan men vermijden door tussen 12.00 en 20.00 uur buitenshuis geen zware inspanning te verrichten. De ochtend en de avond zijn de beste perioden om duurlopen te verrichten omdat het dan niet (meer) zo warm is en de hoeveelheid ozon lager is.

Genieten

De zomer kan heerlijk zijn om lang buiten te vertoeven. Op vakantie gaan, een hapje en drankje op een terras is het echte genieten. 's Morgens vroeg of in de koele avond een beetje sporten doet een mens goed. Uitrusten en leuke dingen doen geeft je weer voldoende energie om in september lekker te kunnen starten met de najaarstrainingen bij de Road Runners.

De redactie wenst iedereen een plezierige zomer!



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

Waar doe ik het voor

Joep, Bas en de ongebonden loper

Joep is het ultieme voorbeeld van hoe het allemaal niet moet. Hij gaat op commando de deur uit en rent zich helemaal 't schompes. Trekt zich niets aan van alle theorieën over circulatie, algemene en specifieke warming up. Hij gaat gewoon vanaf het begin direct compleet uit zijn dak.

Joep doet niets aan loopscholing, heeft zijn eigen techniek en vindt dat wel best zo. Joep wil ook geen speciale kleding. Zelfs geen hardloopschoenen. Nee, hij loopt gewoon op 'z'n blote pote' en hij is niet eens van Afrikaanse komaf.

Joep is lichtelijk, maar wel prettig gestoord. Ik neem het hem ook allemaal niet zo kwalijk, want hij is een dom blondje en nog erg jong. Vier jaar om precies te zijn.



Joep is mijn jongste Golden Retriever.

En zo'n hondje kun je niet uitleggen waarom je wel warming up en loopscholing e.d. moet doen. Nee, zo'n beest doet gewoon wat zijn instinct hem ingeeft. Maar dat kan best wel eens misgaan. Dat hebben we dus met Bas ondervonden.

Bas is onze oudste hond. Veertien jaar, ook een Golden en nog blonder dan Joep, maar gelukkig niet zo dom. Als alle Goldens zo dom zouden zijn als Joep, zou het ras beslist niet zo geschikt zijn voor blindengeleidehond, soho hond e.d.

Bas stond eens te piesen (sorry, voor het woord, maar dat heet bij honden nu eenmaal zo; een hond urineert niet, maar

hij piest) en werd daarbij verrast door een Duitse Herder (volgens de overlevering schijnen Duitsers nogal goed te zijn in verrassingsaanvallen).

Bas draaide een beetje te bruusk op zijn stapoot (zijn linker achterpoot, want Bas is rechts en piest dus naar rechts en staat daarbij dus op zijn linker achterpoot) en scheurde zijn kruisband. Die kruisband is operatief vervangen door een soort schoenveter en na drie maanden revalidatie kon onze Bas weer lopen, maar nooit meer zo goed als voor de verrassingsaanval.

Nu moet je niet denken, dat ik er voor ga pleiten, dat je voor iedere keer dat je moet urineren een warming up moet gaan uitvoeren. Of dat je je oude schoenveters moet bewaren voor het geval je een kruisband scheurt. Nee, ik wil alleen maar aangeven, dat extreme belasting van spieren, maar ook banden en pezen wel degelijk waar mogelijk voorafgegaan moet worden door losmakende, dynamische oefeningen (zie ook het goede artikel daarover van Frans van der Werf in Roadie nummer 1 van dit jaar).

Want het is volslagen van de zotte om zomaar een eind te gaan lopen speren zoals zoveel van die 'ungebonden' lopers net als mijn Joep doen.

Het patroon van zo'n ongebonden loper: Eén keer per week (meestal op zondagmorgen) hetzelfde rondje. Zo hard mogelijk, want je moet jezelf tenslotte iedere week verbeteren. Terugkomen met een kop als een biet, volledig buiten adem (in het oosten zeggen ze 'achter adem', dat geeft het gevoel nog beter weer) en een hart, dat pompt als de Cruquius in zijn hoogtijdagen. Vervolgens met een voldaan gevoel onder de douche, op de bank en er niet meer vanaf tot 's middags vier uur wanneer het tijd is voor het eerste biertje. En dan denken, dat ze zo goed bezig zijn met het instandhouden van hun lijf.....

Maar goed, ik hoef jullie dit natuurlijk niet allemaal te vertellen. Jullie weten dit allemaal toch allang.

Wat zeur ik dan?

Ik zeur alleen maar, omdat ik clubgenoten wel degelijk in de fout zie gaan als ze 'voor zichzelf' een rondje gaan lopen, of erger nog als ze ergens alleen of met een paar

vriend(inn)en een wedstrijdje gaan lopen. Dan worden ineens alle zo goed aangeleerde zaken 'vergeten' en vervalt men in het patroon van Joep en de ongebonden loper.

Natuurlijk overdrijf ik hier wel een beetje, maar dat recht heb ik als stukjesschrijver. En overigens, wie de schoen past, trekke hem aan. En voor wie hem niet past: trek je eigen schoenen aan, maar zorg er wel voor dat ze nog goed zijn (daar heb ik ook zo mijn eigen ervaringen mee, maar daar kom ik nog wel een keer op terug in een ander stukje), blijf verantwoord lopen, denk aan Joep en Bas en een beetje aan mij,

want daar doe ik het voor.....

Ed

NB:

In mijn vorige stukje vroeg ik me af waar het stempel op de kippeneieren is gebleven. Het blijkt helemaal niet verdwenen, het staat alleen op de onderkant en daar had ik niet gekeken.

Data en locaties LOL-trainingen; we beginnen altijd om ongeveer kwart over negen.

DATUM	LOCATIE	STARTPLAATS
16 juni	Katwijk	Gezamenlijke vertrek vanaf clubhuis RRZ om 08u45
In de maanden juli en augustus zijn er geen LOL-trainingen!!		

Trainingen zijn bedoeld voor eenieder, die een uur kan lopen in een tempo van ongeveer 6 minuten per km.

Mijn eerste marathon

Ik zal me eerst even voorstellen, mijn naam is Richard Vrolijk en ik loop tot nu toe in groep 4. Het hardlopen is voor mij begonnen na een geintje met Arie Perfors (groep 2) tijdens de alternatieve 11-stedentocht van 2001 op de Weissensee. We hadden afgesproken, na de nodige wijntjes, dat hij zou gaan fietsen als ik zou gaan lopen.

Na het schaatsseizoen (april 2001) heb ik de stoute (hardloop)schoenen aangetrokken en ben ik met Arie een rondje om de Noord-AA gaan lopen. De eerste keer gelijk een hééél rondje; dat was wel even afzien maar het ging (alleen nog niet van harte). De laatste keer dat ik had (moest) hardlopen was tijdens de militaire dienst zo'n 18 jaar geleden. Volgens Arie moest ik gewoon lid worden van de Road Runners en mezelf een paar doelstellingen opleggen, dan zou ik het hardlopen vanzelf wel leuk gaan vinden. Zo gezegd, zo gedaan; eerst in juni de 10 km van Leiden, daarna in oktober de 15 km van de Dotterbloemloop en dan als laatste in maart de CPC halve marathon. Als ik dat vol zou houden dan kon ik volgend jaar wel eens op gaan voor een hele marathon zei Arie. Maar dat kon hij voorlopig wel uit zijn hoofd zetten (zei ik toen nog).

Eerst nog maar eens een rondje om de Noord-AA (om het tempo van een groep in te schatten) daarna ben ik eind april begonnen in groep 5. Na de 10 km van Leiden, die best goed ging (binnen de 49 minuten) ben ik overstapt naar groep 4.

Op oudejaarsavond (weer na een paar wijntjes) ontstond het idee om dit jaar niet de 11-stedentocht te doen maar de marathon van Rotterdam.

Vorig jaar ben ik met Arie meegefietst toen hij Rotterdam liep en nu kon Arie (op zijn nieuwe fiets) met mij meefietsen, Want Arie zou dit jaar niet gaan lopen in Rotterdam maar in New York. Een paar dagen later vroeg Arie of ik het echt meende over Rotterdam, natuurlijk zei ik dapper. Arie kreeg toen ook weer de kriebels en zei: 'dan lopen we samen, met als doel UIT-LOPEN'.

Toen de marathontraining in januari begon, zijn we gelijk ingestapt. Ik zat nog even te dubben of ik met marathongroep 4 of met de marathongroep 2/3 mee zou gaan. Het is uit-

eindelijk groep 2/3 geworden. Ze beloofden niet harder te lopen dan 5.40 de km, dus dat moest kunnen. Na de eerste keer meer dan 2 uur lopen dacht ik nog 'waar ben ik aan begonnen' maar ja, dat was ik de volgende dag alweer vergeten dus volhouden maar.

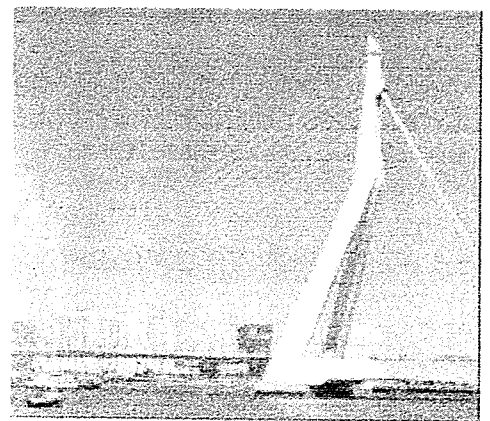
Het lopen van lange stukken ging ondanks kleine ongemakken aan mijn heup, knie en voeten zo langzamerhand steeds makkelijker en na een geslaagde eerste halve marathon bij de CPC-loop ging ik de doelstelling van 'gewoon uitlopen' voor Rotterdam alweer verleggen naar misschien wel binnen de 4 uur, aangemoedigd door de rest van de marathongroep. Eindelijk was het dan zover 20 april, samen met Ton, Tom en Paul de startnummers ophalen en even het sfeertje proeven. Alles zag er goed uit, geen regen of wind alleen een beetje te warm maar daar komen we wel overheen dacht ik.

Ik hoef tenminste niet te dubben over wel/ geen lange broek, gewoon het luchtigste wat ik heb en het is goed.

Zondagmorgen nog even goed eten en op naar Rotterdam! Ik had me voorgenomen om weg te gaan op een hartslag van onder de 160, tijdens de trainingen ging dat ook het lekkerst. Na het omkleden bij de auto zat ik al op een hartslag van 140 (hoe bedoel je spanning?!). Voordat we het startvak in gingen eerst nog even plassen en dan weer stapelen niet met koolhydraten maar met mensen tussen een paar hekken. Dan klinkt het startschot maar vervolgens gebeurt er de eerste 5 minuten niets, langzaam begint de massa op gang te komen. Het lopen gaat vanzelf, af en toe word ik door Arie aan mijn hemdje getrokken

'niet te snel' zegt ie dan. Maar wat wil je met al die enthousiaste mensen langs de kant, dan word je zelf ook enthousiast!

O ja, ik moest op mijn hartslag letten, niet boven de 160!! Boven op de Erasmusbrug was hij al rond de 165 en bij de 10 km op 170 maar



daarna bleef hij mooi constant (gemiddeld 173).

Zo rond het halve marathonpunt dacht ik dit zou best wel eens zwaarder kunnen gaan worden dan 2 keer de CPC en dat klopte ook. Bij de drinkpost van de 25 km kreeg ik kramp, dus even de rem erop en een extra bekertje water, een paar rekoefeningen en weer verder dribbelen. Het tempo wat we ervoor hadden van 29 minuten per 5 km haalde ik even niet meer. Tot de 36 km bleven het moeilijke kilometers. Toen dat bos in, veel mensen gingen wandelen, maar mede door de aanmoedigingen van Arie kreeg ik weer wat vertrouwen in mezelf, ik kon blijven rennen, en dat geeft je dan best weer een kik. Als je dan het bos weer uitkomt en door al die verdwaald langs het parcours staande Road Runners wordt aangemoedigd, gaat het weer een stuk makkelijker.

Bij de 40 km nog even een bekertje Extran, verstand op nul en gaan! Je denkt dan 'nu nog van het Kangoeroepad naar het clubhuis' en ik ben binnen. Die laatste 100 m is echt feest, weliswaar niet binnen de 4 uur maar met 4:13:30 ben ik best tevreden.

Na de finish aangekomen bij de Extran bus werden Arie en ik warm onthaald door Ton die al klaar stond met een biertje, het was geen Palmpe maar hij smaakte best! En als je dan ziet wat er achter je nog binnen komt strompelen dan weet je dat al die trainingen zijn niet voor niets geweest.

Of ik nog eens een marathon zal gaan lopen weet ik niet, maar zeg nooit nooit !!

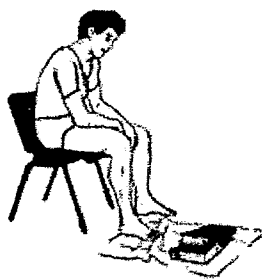
Richard Vrolijk

Beste Roadies, wisten jullie:

- Dat de nieuwe website is geopend en dat er in het clubhuis een handleiding ligt ('t Lopend Vuurtje nr. 6). De website is te benaderen via www.roadrunners-zoetermeer.nl
- Dat de website de mogelijkheid biedt met elkaar te discussiëren via de knop Discussie en dat met behulp van de knop "Prikbord" er mededelingen c.q. boodschappen aan elkaar kunnen worden doorgegeven
- Dat de website jullie mogelijkheden biedt om de eigen tijden/wedstrijdresultaten te kunnen invoegen en te bewaren
- Dat de knop "Aanmelden" is bedoeld voor nieuwe leden en niet om toegang te krijgen tot de website!
- Dat alle groepen zijn benaderd met het verzoek zich aan te melden als vrijwilliger (bardiënten, open en sluiten clubgebouw, schoonmaak, onderhoud en in het bijzonder schilderen van het clubgebouw, trainers en assistent trainers). Je kan je nog steeds aanmelden, vele handen maken licht werk!
- Dat het eerste clubrecord is vermeld op de website. Het betreft een record op de 1.000 meter, gelopen door Ruud van der Maaten in een tijd van 2 minuten en 57 seconden! Denk je een clubrecord te bezitten, mail het! (je trainer moet het kunnen bevestigen)
- Dat de Kennismakingsgroep Hardlopen van Cindy van den Hengel bijna klaar is met de cursus en dat de resultaten hartstikke goed zijn, proficiat dames en heren (en uiteraard ook Cindy met begeleiders)!
- Dat het Roparun-team van RRZ (team 131) een fantastische prestatie heeft geleverd, zowel in sportief als in financieel opzicht. Teamleden en alle begeleiders van harte gefeliciteerd met dit mooie resultaat
- Dat de vakanties binnenkort van start gaan. Een fijne en sportieve vakantie hebben jullie verdiend. Kom wel gezond en heel terug! Veel plezier en geniet

Bedankt voor de aandacht en tot de volgende Roadie
Piet Mulder (pg.mulder@wanadoo.nl)

Scheenbeenklachten



Inleiding

Een van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij lopen, zijn de scheenbeenklachten. Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer 'shin splints', 'spring-schenen', 'periostitis' of 'been-vliesontsteking'. De pijnklachten bevinden zich over het algemeen op de overgang van het middelste naar het onderste derde deel van het onderbeen. Vaak zijn ook de kuitspieren aan de binnenzijde van de kuit stijf en pijnlijk. In de beginfase is de pijn tijdens en na sportbeoefening vaak wel te dragen. Als er, zonder maatregelen te treffen 'gewoon' doorgetraind wordt, kan de pijn tijdens lopen en springen dusdanig toenemen dat sporten onmogelijk wordt. In dit stadium zal vaak ook pijn gevoeld worden in het dagelijks leven, bijvoorbeeld bij hard de trap af lopen.

Oorzaken van deze scheenbeenklachten

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten:

- 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 blessureperiode wordt deze fout vaak gemaakt;
- eenzijdige trainingsvormen, met name heuveltraining en sprongkrachttraining, zijn berucht;
- lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schok-absorberend en ondersteunend schoeisel. Diegenen die ook op de baan trainen, dienen zich te realiseren dat de meeste spikes geen enkele schokdamping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loop-schoenen;
- aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, (geringe) standafwijkingen van de voeten

(knik-platvoeten, holvoeten) of een tekort aan spierkracht van de voet- en kuitspieren.

Hoe voorkom je deze scheenbeenklachten?

Om deze blessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten.

• Warming-up

Doe een goede warming-up. Loop 5 tot 10 tien minuten rustig in en voer daarna in ieder geval de aangegeven rekkingoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze waarop de rekkingoefeningen moeten worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingoefeningen mag geen pijn optreden. Hou de rekkingoefeningen zo'n 10 tot 15 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per been.

• Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog de intensiteit en de omvang van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd. Voorkom eenzijdige (sprongkracht)trainingsvormen.

• Ondergrond

Vermijd langdurig lopen of springen op een harde ondergrond. Loop en spring liever op een zachte ondergrond (gras, bos).

• Spierversterkende oefeningen

Voor alle atleten (ook voor lopers) is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht(uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, bijvoorbeeld met handhaltertjes of in circuit trainingsvorm. Besteed in ieder geval aandacht aan spierversterking voor de voetspieren, de 'voetheffers' en de kuitspieren. De voetheffers kan je bijvoorbeeld trainen door een stuk 'op je hakken' te lopen, waarbij je je voorvoeten zoveel mogelijk omhoog houdt.



Spierversterking voor de kuitspieren kan gemakkelijk (ook thuis) worden uitgevoerd. Voorbeeld van deze oefening: ga met je voorvoeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traprede) en kom met beide voeten 'op de bal van de voet'. 'Zak' dan in 2 se-

conden beheerst op één voet omlaag, waarbij de hak voorbij de horizontaal moet 'doorzakken'. Kom vanuit deze stand vervolgens weer met beide voeten omhoog en herhaal de oefening (3 series van 10-15 keer, zowel met gestrekte als met gebogen knie).

- **Goede techniek**

Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt.

- **Sportschoenen**

Draag soepele en goed passende sportschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de hiel en voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de afwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ('overpronatie'), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sport-speciaalzaak kan hierover adviseren. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone sportschoenen. Overweeg de aanschaf van trainingspikes die wel een zooltje hebben.

- **Cooling-down**

De beschreven rekkingoefeningen moeten ook worden uitgevoerd in de cooling-down na iedere wedstrijd of training. De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen.

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

Wees alert op het begin van de pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na sportbeoefening is niet normaal! 'Door de pijn heen lopen', leidt van kwaad tot erger. Een scheenbeenklacht kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen!

Volg, om erger te voorkomen, al in het beginstadium, de hier onderstaande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**
- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende blessure te laten genezen. Denk hierbij aan vermindering van de snelheidstraining en aanpassing van de ondergrond of schoeisel (spikes!) waarop getraind wordt. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de kuitspieren en het scheenbeen niet te zwaar belast wordt zoals fietsen, aqua joggen of steppen.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel het scheenbeen dan na de training zo'n 15 minuten met ijs. Dit kan het beste door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Herhaal deze ijsmassage zo'n 3 tot 5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig zijn om het scheenbeen meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

Als de kuitspieren stijf zijn, laat dan deze spieren 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 sportarts, werkzaam in het ziekenhuis of op het Sportmedische Instelling (SMI). Deze kan dan beoordelen welke behandeling voor jou het beste is en of het aanschaffen van nieuwe sportschoenen of het laten aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker voor jou zinvol is.

Je kunt bij het Bureau Sportgeneeskunde Nederland opvragen waar bij jou in de buurt een sportarts werkzaam is (tel.: 030 225 22 90 of www@sportgeneeskunde.com).

Bron: Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie.

RoPaRun eindfeest van 2001 naar 2002

Elk jaar worden tijdens het eindfeest van de RoPaRun op een groot podium de 3 teams gehuldigd die het meeste geld hebben ingezameld. In 2001 stond een aantal Road Runners bij elkaar naar de huldiging te kijken. Een van de Road Runners zei: 'Daar wil ik volgend jaar ook staan'. Waarop je de anderen zag denken: 'Dat wil ik ook wel maar hoe kom je daar ooit?'

Tijdens onze teamevaluatie van 2001 werd al snel duidelijk dat het jaar 2001 voor het team van RRZ zeer succesvol was verlopen: 14de in het loopklassement en 51.000 toen nog Nederlandse guldens overgemaakt naar de Stichting RoPaRun. Door het succes besloot bijna het gehele team om ook in 2002 weer mee te doen dus nieuwe uitdagendere doelstellingen moesten worden opgesteld.

Een team deskundigen ging aan de slag en formuleerden een gemiddelde snelheid van 15,5 km/uur en een sponsorbedrag van 100.000 NLG. Over de snelheid was het team het snel eens maar het sponsorbedrag leverde nog enige stof tot discussie. Velen hadden zich in 2001 al het vuur uit de sloffen gelopen en hoe konden we ooit een ton bij elkaar krijgen. Collectief is de doelstelling toen bijgesteld tot 75.000 NLG met een streefbedrag van 100.000 NLG. Als sportvereniging moet je nu eenmaal ambitieus zijn.

Tijdens de zomermaanden van 2001 heeft een zestal teamleden een eerste aanzet tot een sponsor- en communicatiebeleid opgesteld. Want wil je je doelstelling halen dan moet je al zeer vroeg beginnen met het werven van sponsors. In de Randstad zijn nog 180 teams actief om sponsors te benaderen.

Eind september hadden we het team compleet en startten de voorbereidingen in alle hevigheid. Omdat het team van de Road Runners al voor de 3de achtereenvolgende keer mee deed aan de RoPaRun kenden we de klappen van de zweep. Uit de twee voorgaande edities hadden we reeds een perfect draaiboek overgehouden. Alle aandacht kon dus volledig op de sponsorwerving worden gericht waarbij we dit jaar met name de aandacht op de communicatie hadden gericht.

Medio december heeft wethouder Jo Fijen het officiële startschot voor onze sponsorwerving gegeven maar achter de schermen stond onze teller toen al op bijna 40.000 NLG. Met de conversie naar de Euro werd dit bedrag meer dan gehalveerd.

Naast het benaderen van sponsors hebben we ook het Zoetermeerse publiek opgezocht om geld in te zamelen. Zo hebben we gecollecteerd tijdens Kaarsjesavond in de Dorpsstraat en op een zonnige februarimiddag in het Stadshart, waren we op Koninginnedag weer present in de Dorpsstraat met ballengooien en Rad van Fortuin en hebben we voor de leden van de Road Runners weer de jaarlijkse, zeer succesvolle, feestavond georganiseerd. Activiteiten die bij elkaar meer dan 3200 Euro hebben opgebracht.

Ondertussen stroopten de teamleden de bedrijfsterreinen van Zoetermeer en omgeving af op zoek naar sponsors. Zo hebben Miel Piso en Frans van der Meer op een woensdagmiddag 1500 Euro opgehaald.

Begin maart werd dan ook duidelijk dat we onze doelstelling van 75.000 NLG zouden halen en het vizier werd gericht op het streefbedrag van 100.000 NLG. Maar begin april bleek dat we ook dat bedrag al ruimschoots hadden gepasseerd. Voor het team in ieder geval geen reden om te verslappen maar om er nog eens volop tegenaan te gaan.

Half april werd in het 'Bijna thuis huis' in Zoetermeer door wethouder Fijen samen met 4-voudig marathon kampioen Bert van Vlaanderen de website van ons team geopend. In eerste instantie was de website bedoeld om onze sponsors publiciteit te geven maar al zeer snel bleek het ook andersom te werken. Er meldde zich via onze website een sponsor voor 4.000 Euro!!!.

Halverwege april hadden we een sponsorstand van ca. 55.000 Euro bereikt. En een enkeling binnen het team durfde het woord podiumplaats al in de mond te nemen. Want op de officiële RoPaRun website hadden we achterhaald dat tot op heden een team met dit bedrag altijd op het podium heeft gestaan.

Vlak voor, tijdens en zelfs na de RoPaRun hebben we nog steeds nieuwe sponsorbedragen toegezegd gekregen. Echter nu speelde de toezeggingen niet meer maar het geld moest ook daadwerkelijk binnenkomen. Want 31 mei was de deadline waarop de teams hun sponsorbijdrage naar de organisatie moesten overmaken. Opnieuw werd het gehele team gemobiliseerd. Op 15 mei stond nog bijna 20.000 Euro aan toezeggingen open. Alle sponsors betaalden vlot en met nog een enkel openstaande toezegging kon Ad Smits op 31 mei de afrekening met de Stichting RoPaRun maken:

65.112,38 Euro
(143.488, 80 NLG)



Op zaterdag 1 juni was het dan zover het eindfeest van de RoPaRun en de bekendmaking van de opbrengst. Ook teamcaptain Jan Willem werd nu al aardig zenuwachtig want op de vrijdag heeft hij nog contact gehad met de Stichting RoPaRun om naar onze kansen op een podiumplaats te informeren. Maar meer dan een top 10 notering kon Jan Willem er niet uit krijgen.

Tijdens de bekendmaking van de opbrengst werden 5 teams met meer dan 50.000 Euro gevraagd naar voren te komen waaronder team 131 Road Runners Zoetermeer. Echter, er mochten maar 3 teams daadwerkelijk het podium betreden. De spanning steeg ten top.

Naast ons stond een team dat 'slechts' 58.000 Euro had ingezameld dus de 4de plek hadden we al. Het 3de team werd op het podium geroepen. Maar wat was het bedrag? Toen het bedrag van 62.333,11 Euro bekend werd ge-

maakt brak een gejuich uit. We stonden op het podium!!

We waren als tweede geëindigd op respectabele afstand van de winnaars de ING bank met 87.500,00 Euro. Wat waren we blij en wat hebben we er ons allemaal voor ingezet. Voor dat we ons weer in de feestende massa stortten waren we achter het podium even een paar momenten alleen met het team en daar stond dat groepje Road Runners van 2001 weer bij elkaar en werd het zinnetje uit 2001 'Volgend jaar wil ik op het podium staan' nogmaals herhaald. Voor het gehele team is een droom werkelijkheid geworden.

Als team hebben we genoten van de RoPaRun 2002. Bij deze willen we dan ook alle Road Runners en natuurlijk het bestuur van RRZ bedanken voor de steun die we financieel en in woord en gebaar van jullie hebben ontvangen.

Marathon van Rotterdam

Al een aantal jaren ga ik kijken naar de Marathon van Rotterdam. Ik volgde de lopers met de metro. Verhalen doen de ronde dat iedere loper ooit eens de kriebels krijgt om zelf de marathon te lopen. Dit kan ik me niet voorstellen, ik vind het een veel te lang eind.

In 2001 gaan we met een stel Road Runners naar Rotterdam om onze clubgenoten te supporten. Op de Erasmusbrug krijgt een aantal van ons de kriebels, en de plannen om volgend jaar hier zelf te lopen komen boven borrelen.

Als mij de vraag gesteld wordt of ik dan ook van de partij ben antwoord ik volmondig ja. Thuisgekomen besef ik me pas wat dat betekent, 42 kilometer hard lopen. Ik kan er natuurlijk altijd nog vanaf en misschien is het bij de andere ook wel een ingeving geweest.

Het najaar breekt aan, de ideeën krijgen reële vormen. Er wordt gepraat over schema's en wanneer de trainingen moeten beginnen. Ik zelf word toch wel nieuwsgierig en besluit om in ieder geval aan trainingen deel te nemen. Als het niet goed gaat kan ik er altijd nog mee stoppen, ik zit nergens aan vast. In december kan je je via internet inschrijven: het formulier vul ik heel dapper in. Het moment breekt aan dat ik op verzenden moet klikken, dat is toch wel een spannend moment. Er gaat wat tijd aan voorbij voordat ik het formulier verzend. Stap één is gezet, de volgende stap (de training) kan beginnen

Drie maanden trainen door weer en wind lijkt lang maar de tijd vliegt voorbij. Ineens zit je in april, dan krijg je toch wel de kriebels. De vragen komen boven, heb ik genoeg koolhydraten gestapeld, genoeg vocht aangevoerd en voldoende gerust, 3 belangrijke dingen in de voorbereiding. Hoe dichterbij de eenentwintigste komt, hoe spannender het wordt, zou alles goed gaan. Als er iemand in je buurt komt die verkouden is dan zou je het liefst tegen die persoon willen schreeuwen: 'ga weg, ik ben in voorbereiding voor de marathon'.

De laatste week breekt aan, ik voel me nog steeds goed, tot ik woensdag met keelpijn opsta. Donderdag hoor ik op de radio dat de eer-

ste hooikoortsverschijnselen waargenomen zijn. Ik kan nu alleen maar hopen dat de verkoudheid voorbij vliegt en dat de weersomstandigheden zondag gunstig zijn. Dit betekent voor mij koel weer met veel zuurstof in de lucht.

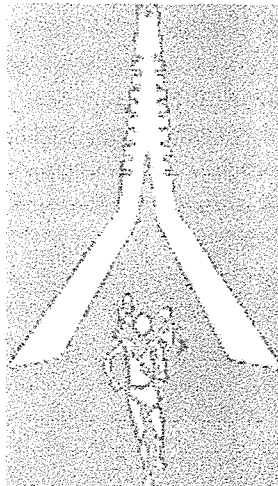
Zondag 21 april vroeg uit de veren, ik heb 's nachts goed geslapen dus rust genoeg gehad. Na een stevig ontbijt vertrekken we naar Pijnacker waar we met de trein van 9:50 uur met onze supporters naar Rotterdam vertrekken. Zenuwachtig sta ik in de trein en ik besef dat het nu echt gaat gebeuren. In de kleedruimte nog even twijfelen wat ik aantrek, korte mouw of singlet. Het wordt de singlet, op dit moment is het al vrij warm en dat wordt alleen maar erger tijdens het lopen.

Rond 11:30 uur als we hebben ingelopen, gaan we het startvak in. Ik vergezeld van mijn pakezel/butler, verder in het verhaal Ron genoemd. Je hoort de meest sterke verhalen om je heen. Normaal vliegt de tijd voorbij maar nu ik sta te wachten kruipt hij. Om 11:50 uur komen de helikopters boven je cirkelen, dat geeft een heel speciaal gevoel, je maag draait zich een keer om en hier en daar voel je koude rillingen.

Om 12:00 uur valt het kanonschot, daar gaan we. Hier en daar wensen mensen elkaar succes. De eerste kilometers loop je in een waas, eigenlijk niet bewust waar je mee bezig bent. Langs de kant zoveel publiek die voor jou staan te klappen.

Bij de eerste drankpost raak ik Ron kwijt, hij heeft drinken voor mij op zijn rug maar ook zijn eigen vochthuishouding moet hij op peil houden willen we samen over de finish komen. Ron had mij verteld dat zodra het kan, ik zoveel mogelijk de schaduw moet op zoeken, waarschijnlijk was hier onze enige communicatiestoornis. Bij ongeveer 7 km vinden we elkaar weer in de mensenmassa. Ron moet wel even op adem komen want hij heeft er een sprint tegenaan gegoooid, maar ja je moet er wat voor over hebben om met mij te lopen.

De halve marathon, het gaat nog steeds goed, we zijn op de helft het aftellen kan beginnen.



Op de Erasmusbrug is het voor sommige lopers toch iets te veel en dan lonkt de Coolsingel, de verleiding wordt groot om rechtdoor naar de verkoelende douche te gaan. Op dit moment heb ik het wel warm maar ik voel me nog steeds lekker. Ron zorgt goed voor mij: op tijd drinken, iets te eten en verkoelende sponzen. Bij 30 km begint mijn verkoudheid/hooikoorts en de warmte op te breken. Ik heb vandaag niet de vorm die ik in Spijkenisse had, waar ik 35 km zonder enig probleem 6 minuut per km kon lopen, nu moet ik het tempo iets laten zakken. Er breekt een vervelend stuk aan, je loopt aan de ene kant van de weg en aan de andere kant van de weg lopen al horden mensen op de terugweg. Mijn gevoel zegt dat ik dit tempo tot 35/36 km moet vasthouden, dan ga ik het redden. Ron had vanmorgen nog voorgerekend dat als ik 35 km in dit tempo loop ik nog genoeg tijd heb om uit te lopen. (Het belangrijkste doel). Als je daar gaat wandelen red je het, ervan uitgaande dat een mens ongeveer 5 km in een uur loopt.

Bij 36 km zijn we in het Kralingse bos, hier krijg ik de behoefte om te wandelen, ademhaling weer onder controle te krijgen. Ron zegt: je haalt het nu gewoon door stevig door te wandelen, doe maar gewoon of we Dolly aan het uitlaten zijn. Hij roept nog een aantal keren Dolly. Ik krijg het advies om goed en diep uit te ademen. Op het moment dat ik ga wandelen zeg ik wel gelijk: volgend jaar weer, in de hoop dat het dan koeler is. We wandelen stevig door, zelfs dan halen we nog mensen in. Het is hier een echt slachteveld, er zijn mensen die slenteren, staan uit te puffen of verslagen op de grond zitten.

Na 2 km stevig gewandeld te hebben en alles weer onder controle is ga ik weer hardlopen. Ron kijkt op zijn horloge en meldt dat we nog onder de 4:30 uur kunnen komen, Dit geeft een geweldige mentale oppepper misschien wel iets te veel, want na een stukje kopen krijg ik een steek in mij zij. Het gas gaat weer even terug om de controle terug te krijgen. Als alles weer goed is, gaan we het tempo weer opvoeren alleen nu iets verstandiger.

Het 40 km punt is in zicht: het is geweldig, ik hoor overal mijn naam sommige zie ik staan andere kan ik niet zo snel in de menigte vinden. Je krijgt een speciaal gevoel dat er zoveel mensen met je meeleven, iedereen schreeuwt en klapt. Het lijkt wel of er een nieuw blik energie wordt opengetrokken. De laatste bocht komt in zicht, hier staan een aantal Road Runners hun longen uit het lijf te schreeuwen.

We draaien de Coolsingel op, de verhalen doen de ronde dat je de laatste meters wordt gedragen waar ik me natuurlijk geen voorstelling van heb kunnen maken. Nu loop ik hier zelf, ik krijg het gevoel of het publiek er allemaal voor mij staat, op dat moment voel je niets meer net alsof je stijve spieren als sneeuw voor de zon verdwenen zijn. Na de finish weet je beter.

Het is een geweldige ervaring, ik kom binnen in een tijd van 4:25:43 waar ik natuurlijk zeer tevreden mee ben onder deze omstandigheden. Na de finish wordt je goed opgevangen je krijgt een plastic deken, drinken en bananen, alles waar je op dat moment behoefte aan hebt.

Volgend jaar weer, alleen dan wat minder warm graag.

Alle supporters bedankt.

Joyce Dijkhuizen

ROPARUN te ver, maar toch voor het goede doel willen lopen?

Terry Fox Run — Apeldoorn 6 juli 2002 en Den Haag 15 september 2002

Als het doel van de Roparun je aanspreekt, maar meelopen en/of meehelpen aan de Roparun niet tot je mogelijkheden hoort, dan is er nog een soortgelijke sponsorloop. De afstanden van de hardloopruns (je loopt hier voor het goede doel dus wordt er niet over een wedstrijd gesproken) is zodanig dat iedereen (en in Apeldoorn ook andere takken van sport, zoals fitwalkers, mountainbikers, skaters) mee kan doen. De hardloopaafstanden zijn 2 km, 5 km en 10 km.

Je inschrijfgeld komt ten bate van het kankeronderzoek.

De Terry Fox Run is een sponsorloop voor kankeronderzoek naar jeugdkanker en de verbetering van de positie van kankerpatiënten en is vernoemd naar de Canadese jongeman Terry Fox die aan botkanker leed maar zelf - op een kunstbeen - een sponsorloop aflegde voor onderzoek naar kanker. Naar dat voorbeeld worden in Canada en wereldwijd jaarlijks vele Terry Fox Runs georganiseerd om geld in te zamelen voor steun voor onderzoek.

Op 6 juli wordt in Apeldoorn en 15 september 2002 in Den Haag de Terry Fox Run gehouden.

Wie is Terry Fox naar wie deze loop is genoemd?



Als er de afgelopen twintig jaar nog echte helden hebben bestaan, dan was Terry Fox daar zeker één van. Deze jongeman, die in zijn eigen land Canada grote bekendheid heeft gekregen door zijn vechtlust en inzet voor verbetering van de positie van kankerpatiënten, is onlosmakelijk verbonden aan een jaarlijks terugkerend evenement in Canada en in meer dan 60 andere landen: de Terry Fox Run.

In 1977 werd bij Terry Fox botkanker ontdekt in zijn rechterbeen, als gevolg waarvan zijn been zo'n 15 centimeter boven de knie werd afgezet. Tijdens zijn verblijf in het ziekenhuis

werd hij zo door het leed van kankerpatiënten overmand dat hij besloot als hardloper heel Canada van Oost naar West te doorkruisen om zo geld in te zamelen voor onderzoek naar jeugdkanker. Zijn loop werd de Marathon of Hope genoemd. Het werd de grootste inzamelingsactie voor kankeronderzoek ter wereld.

Terry liep zijn marathon in 1980 met als doel de Canadezen bewust te maken van de dringende behoefte aan genezingsmethoden voor kanker. Hij legde uiteindelijk 5373 kilometer af met een kunstbeen dat hem vaak pijn deed. Van opgeven wilde hij niet weten en mede hierdoor werd hij gevolgd door pers en TV. Terry werd voor zijn beoogde finish zo ziek dat hij moest opgeven en in juni 1981 overleed toen bleek dat de kankercellen in zijn lichaam waren opgenomen. Desalniettemin was Terry's wens om C\$1 van elke Canadees in te zamelen gerealiseerd: op 1 februari 1981 was een totaalbedrag van C\$24.1 miljoen verzameld.

In Canada werd The Terry Fox Run Foundation opgericht en ieder jaar wordt er na Labour Day een Run gehouden waaraan miljoenen mensen deelnemen. De opbrengst van de inschrijfgelden gaat naar het Canadese Jeugdkankerfonds.

De boodschap van de niet op winst gestoelde Terry Fox Foundation is eigenlijk tweeledig: niet alleen steunt de stichting nieuw kankeronderzoek, zij draagt ook Fox's inspirerende levensmotto uit: doorzettingsvermogen en hoop.

De Terry Fox Run wordt sindsdien jaarlijks in meer dan 60 landen georganiseerd en heeft tot medio 2001 ruim 250 miljoen Canadese dollar opgebracht. De Terry Fox Foundation in Canada vervult een coördinerende rol en heeft een website met uitgebreide achtergrondinformatie over Terry Fox, de stichting en de wereldwijde runs. Voor meer over de Terry Fox Foundation zie www.terryfoxrun.org

De maand April is in Canada een jaarlijks terugkerende actiemaand voor aandacht voor kanker.

Terry Fox Runs in Nederland

Via de Canadese Ambassades zijn over de gehele wereld al Terry Fox Run's gehouden die op hun beurt samenwerken met de Landelijke Kankerfondsen. Ook in Nederland zijn Terry Fox Runs georganiseerd o.a. in Amersfoort, Brunssum, Texel en Den Haag.

In Amersfoort wordt op 16 juni 2002 een Terry Fox Run gehouden, informatie is te verkrijgen via: j.pietryga@wolmail.nl



In Apeldoorn wordt op 6 juli 2002 een Terry Fox Run gehouden.

In Apeldoorn kan er niet alleen hardgelopen worden maar ook gewandeld, gemountainbiked en geskeelerd/skaten. Dus er is voor vrijwel iedereen wel een onderdeel te vinden waar hij of zij aan mee kan doen.

De Run in Apeldoorn zal vanaf 17:00 uur worden afgesloten met een popconcert van de nationale band De Kast. Tevens zullen er andere Nederlandse artiesten optreden. Het afsluitend popconcert vindt plaats in het Orderbos (voetbalveld CSV Apeldoorn). Op vertoon van het deelnemersbewijs (per persoon) is de toegang tot het evenement gratis. Voor alle andere belangstellenden bedraagt de toegang tot het terrein € 5,00 p.p., hetgeen eveneens ten goede komt van het goede doel: onderzoek naar en behandeling van botkanker bij kinderen.

Het inschrijfgeld bedraagt € 5,00 p.p. per activiteit.

De afstanden voor het hardlopen in Apeldoorn zijn:

Afstand:	Start:
2 km	14.00 uur
5 km	14.15 uur
10 km	15.00 uur

De afstanden voor het wandelen zijn.

Afstand:	Start:
5 km	tussen 09.00 uur en 14.00 uur
10 km	tussen 09.00 uur en 13.00 uur
15 km	tussen 09.00 uur en 13.00 uur

Voor het mountainbiken zijn de afstanden.

Afstanden: 25 km - 40 km
Start: tussen 13:00 - 14:00 uur

Parcours: Een toertocht door de bossen van Apeldoorn, Hoenderloo en Beekbergen.

Voor het skeeleren/skaten is de afstand:

25 km Start tussen 10.00 uur en 14.00 uur.

De tocht mag maximaal 3x gereden worden.

Meer informatie over de Terry Fox Run in Apeldoorn is te vinden op <http://www.terryfoxrun.nl/>

In Den Haag wordt op 15 september 2002 de Terry Fox Run gehouden.

In Den Haag kwamen in september 2001 zo'n 1000 deelnemers op het evenement af, een record. De deelnemers liepen ruim 20.000 gulden bij elkaar wat - te zamen met sponsorgelden van bedrijven - wordt besteed aan onderzoek naar kanker in Nederland.

Zodra er meer informatie beschikbaar is over de Terry Fox Run in Den Haag over plaats/tijd/afstanden/internetlink zal ik dit kenbaar maken in de Roadie en/of de internetsite van de Road Runners. De plaats is hoogstwaarschijnlijk het Sportpark Laan van Poot.

Meer informatie over de vorige Haagse Runs is te vinden op:

http://www.dfait-maeci.gc.ca/%7Ethehague/dutch/nl_nieuws06.htm en

<http://ocanada.nl/terryfox/intro.htm>

Marjo de Ceuninck (groep 5)

Road Runners Zoetermeer 11^{de} in RoPaRun

Voor het derde achtereenvolgende jaar heeft een team van de Road Runners Zoetermeer deelgenomen aan de RoPaRun. De RoPaRun is de langste non-stop estafette ter wereld van Rotterdam naar Parijs over een afstand van bijna 520 kilometer. De RoPaRun start traditioneel op de woensdag voor Hemelvaartdag. De eerste teams finishten op donderdagavond rond elf uur in Parijs. De laatste teams bereikten Parijs pas op de vrijdagmiddag rond twee uur.

Dit jaar stonden 182 teams aan de start van de RoPaRun. Om 13.00 uur werd het startschot gegeven voor de promoloop welke langs de Daniel den Hoed kliniek voerde.

Om 15.00 uur is voor Ahoy het startschot voor de wedstrijd gegeven. Reeds vanaf het startschot liep het team van de Road Runners voor in het veld mee.



Op het eerste wisselpunt net na de Heinenoordtunnel lag het team op een vijfde positie. Met een gemiddelde snelheid van 17 km/uur werd reeds voor 20.00 uur Bergen op Zoom bereikt.

Met name in Steenberg, Bergen op Zoom en Ossendrecht werden de lopers door de plaatselijke bevolking warm onthaald. Na de gezellige Brabantse steden volgde het saaie Antwerpse industrieterrein. Rond 23.00 uur nam het Road Runners team in de 7de positie de St. Annatunnel in Antwerpen om onder de Schelde door te komen.

Na een aangename nacht om te lopen met de wind in de rug werd reeds om 7.15 uur in de ochtend de Franse grens gepasseerd, nog steeds op de 7de positie. De laatste teams passeerden hier pas net na het middag uur.

Vanaf de Franse grens begon het parcours langzaam maar steeds sterker te glooien. Waarbij regelmatig stevige heuvels van 1 à 2 kilometer lengte voor de lopers opdoemden. In de Franse heuvels ging langzaam maar zeker de vermoeidheid ook meespelen maar het

team van Road Runners Zoetermeer kon ondanks het zware parcours toch nog een snelheid van 15 km/uur handhaven.

Compiegne werd op donderdagavond om 19.30 uur als 10de gepasseerd. Het was nu nog maar 80 kilometer naar de finish in Parijs. Voor alle teamleden, lopers, fietsers, cateraars, chauffeurs en masseurs ging de vermoeidheid nu ook meetellen.

Om 23.15 passeerden de Road Runners de laatste controlepost en werd door een ieder het laatste beetje energie aangewend. Het team kon echter niet voorkomen dat ze door nog een team gepasseerd werden.

Om 00:33:03 finishte het team van de Road Runners Zoetermeer als 11de in Parijs met een zeer voldaan gevoel. Bijna een uur eerder dan in 2001 en met een gemiddelde snelheid van 15,5 km per uur.

Het team bestond dit jaar uit:

team captain: Jan Willem Weehuizen, **lopers:** Ad Peltenburg, George Jeremic, Jan Peter Willemsen, Ruud van der Maaten, Peter van Zijp, Miel Piso, Jan Schipper en Etienne den Toom, **fietsers:** Leen Antonisse, Hans de Gooijer, Aad Zoutenbier, Esther de Wit, Bert Kuiper, **kaartlezer:** Frank Kleissen, **chauffeurs:** Herman Roosenboom, Ferry Lemmers, **massieurs:** Dianne Roosenboom, Christel Krosing, Roy Zwaanswijk, **catering:** Betty Wentink, Astrid Hol, Emie Schipper, **kwartiermakers:** Diederik Post, Roeland van Dijck, Jos van der Lubbe, Leo Gareman, **administratie:** Ad Smits en **steun en toeverlaat:** Frans van der Meer.

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 kollektie!



Schoolstraat 35 - 37

2511 AW Den Haag

tel. 070 - 362 5417

(in het centrum bij de Grote kerk)

Hoe het begon en hoe het afliep.

Het begon in september 1998 met een artikelje in het Streekblad over de instelling van een woensdagochtendtraining bij Road Runners Zoetermeer.

Dat wilde ik wel eens proberen, jarenlang vrije loper geweest, meestal 's avonds getraind en sinds de VUT lekker een paar keer per week overdag lopen, meestal 6 of 8 en soms wel 10 km. Die training bij RRZ beviel prima en bij de aanmelding als lid werd gevraagd om een formulier in te vullen met onder meer de vraag wat je doelstelling was.

Wat moet je invullen als je vierenzestig bent, snellere tijden? Nee, dan maar langere afstanden neergezet. Dat bleek er op de woensdagochtenden niet in te zitten, maar ik bleef ook nog voor mezelf lopen en ging daarbij naar de langere afstanden. Eind november liep ik de halve marathon, de Tulploop in Roelofarendsveen en in december de Kerst halve marathon in Zoeterwoude. Toen dat goed ging begon ik heel voorzichtig te denken aan de hele marathon en het leek mij wel leuk om dat op de leeftijd van 65 jaar voor het eerst te doen.

Maar in het voorjaar van 1999 kreeg ik last van een chronische kuitblessure en verdwenen de vage plannen uit het zicht. Ik was inmiddels ook op de zaterdagochtend gaan trainen bij groep vier en liep in dat jaar toch nog zes halve marathons. In 2000 werden het er maar drie. Alle soorten van behandeling van de kuit brachten geen verbetering en dan leer je er uiteindelijk maar mee lopen.

In 2001 liep ik alweer zeven halve marathons en toen ik eind van dat jaar hoorde van een marathontraining voor groep 4 heb ik na enige aarzeling besloten om daaraan mee te doen en te kijken hoe het zou gaan. Die trainingen verliepen best wel redelijk goed en in een heel prettige sfeer. Maar ik bleef mezelf voorhouden dat ik wel zou zien hoever ik zou komen.

Hoe het afliep

Eindelijk was het 21 april en gingen we naar Rotterdam. Dankzij Herman hadden we een geweldig mooie locatie om ons om te kleden en ons verder voor te bereiden.

En dan op naar de start, de spanning stijgt. Als het startschot klinkt vertrek ik als laatste van ons groepje omdat ik in het begin altijd problemen heb en pas na een klein uurtje lekker

ga lopen.

Maar nu heb ik het veel te druk met het zoeken naar bekenden tussen de rijen enthousiaste toeschouwers en voel weinig van die altijd opspelende kuit. Voor mijn gevoel gaat het in het begin al te hard en daarom ga ik niet op zoek naar onze groep, ik wil lekker lopen en genieten en vooral niet forceren. Bij km 4 zie ik dat het veel harder is gegaan dan de bedoeling was, 5.34 per km in plaats van 6.00. Ik laat het tempo steeds verder zakken tot 5.55 per km tussen km 10 en km 20. Bij km 20 ben ik toch al bijna 4 minuten voor op het schema en ik loop nog steeds lekker en heerlijk te genieten van alle aansporingen van het publiek, waaronder heel wat RRZ-ers te vinden zijn. Tot mijn verbazing merk ik bij het halve marathonpunt dat ik voor ons groepje uit loop in plaats van er achter. In de buurt van Emie en Jan loop ik, weer aangemoedigd door diverse RRZ-ers voor de tweede maal de Erasmusbrug over en het blijft goed gaan. Tot ik bij km 28 plotseling hevige krampaanvallen krijg.

Zelfs wandelen is er niet meer bij. Wat later gaat dat toch weer wel en met tussenpozen wandelend en moeizaam hardlopend gaat het verder. Een paar kilometer verder zie ik Paul van Heukelum die ook problemen heeft en samen gaan we door, af en toe wandelend en dan weer een stukje hardlopend. Even later komt ook Klaas de Vries bij ons lopen. Hij was met problemen uitgestapt en later toch weer begonnen. Bij km 36 lopen Paul en Klaas door terwijl ik weer moet wandelen. Maar het gaat lukken!! De terugweg door het Kralingse bos lijkt meer op een wandelroute dan op een marathontraject, meer wandelaars dan hardlopers. Zelf ga ik bij iedere kilometeraanduiding een eindje wandelen en probeer dan hardlopend de volgende streep te halen. En die laatste kilometer vergeet ik alles en ren na ruim vier en een half uur met een heerlijk gevoel over de finish. Wat een feest!! En wat een geweldig publiek. Het is gelukt!! Op je 67e je eerste marathon lopen is wellicht niet uniek maar het geeft wel een heel apart gevoel. Ondanks de problemen onderweg ben ik toch blij dat ik erin geslaagd ben dit te bereiken, mede dankzij de begeleiding van het marathongroepje onder leiding van Walter en de adviezen van o.a. Lidwien, Toos en Oscar.

Je hoort vaak zeggen: 'dat was eens maar nooit meer' maar dat idee is bij mij niet opge-

komen. Dus misschien nog een keertje om het af te leren?

Jaap Visser
woensdagochtendgroep



De invloed van bloeddonatie op het hardlopen

Er zijn best veel hardlopers die halfjaarlijks bloed geven op de bloedbank. Zij vragen zich, terecht, wel eens af of dit geen nadelige gevolgen heeft voor de beoefening van hun sport, het hardlopen.

Het tijdschrift 'Runner's World' beschreef onderstaand artikel over de invloed van bloeddonatie op het hardlopen.

Bij het geven van bloed verliest de donor rode bloedlichaampjes, die nodig zijn voor het zuurstoftransport in het lichaam. De aanmaak van nieuwe wordt daarna wel versneld, maar toch duurt het nog enkele weken voordat het niveau van de rode bloedlichaampjes weer volledig op peil is. Het prestatieniveau zal in die periode verminderd zijn. Het vochtvolume her-

stelt snel, maar om eventuele klachten te voorkomen, wordt vaak aangeraden om op de dag dat bloed gegeven wordt, niet te gaan hardlopen. Het eten van ijzerrijke voedingsmiddelen, zoals groene groenten en een lekkere biefstuk, bevordert de opbouw van nieuwe rode bloedlichaampjes. Zolang men zich nog wat vermoeid voelt, dient men de intensiteit van de trainingen aan te passen. Blijven de klachten echter aanhouden dan kan men het beste de huisarts raadplegen.

Bewerkt door de redactie.

Bron:
Runner's World

De Woensdagochtendgroep en de marathon van Leiden

De woensdagochtendgroep, dat is toch dat clubje gezelligheidslopers die het meer doen voor de koffie met altijd wat lekkers erbij dan voor de prestaties?

Wat hebben die van doen met de Leiden Marathon? Als die daar naartoe gaan dan is het zeker om de deelnemende RRZ-ers aan te moedigen.

Nou, nee hoor, terwijl veel RRZ-ers zich druk gaan maken op de 10 km en de halve marathon, gaan drie leden van de woensdagochtendgroep de hele marathon aanvallen! Het idee ontstond bij de koffie met ... op de eerste woensdag na de marathon van Rotterdam. De vraag was: kun je na die marathon ook verantwoord de marathon van Leiden lopen? Volgens diverse deskundigen was het te vroeg en anderen zeiden dat het wel zou kunnen. Zo blijft er gelukkig altijd wat te discussiëren in het loperswereldje.

Volgens Toos zou het kunnen, Theun was niet tevreden over zijn Rotterdamse resultaat en wilde revanche en Jaap was wel tevreden maar wilde weten of hij beter zou kunnen. Met zijn drieën zouden we het uit gaan proberen. Het trainingsschema was simpel van opzet, van de zeven weken tussen de twee marathons waren er twee voor de herstelperiode, drie voor de opbouw en twee voor het terugnemen van de trainingsomvang. Omdat de basisconditie voor de lange duurloop al aanwezig was zou dat genoeg moeten zijn.

Op 9 juni zaten we al vroeg in de Groenoordhallen om de tactiek nogmaals door te spreken. Het tempo moest exact liggen op zes minuten per kilometer en Toos zou zorgen voor het afremmen als het in het begin harder zou gaan en ze zou verder bijstand verlenen bij alle problemen die we onderweg tegen zouden komen. Bij de start stonden we vrijwel achteraan om zo weinig mogelijk last te hebben van snellere lopers op de halve.

In het begin ging alles volgens plan: de eerste 5 kilometer ging in 30.18 minuten, de tweede in 30.07, de derde in 29.52 en de vierde in 29.36. De 20 km-tijd van 1.59.53 was maar 7 seconden onder ons schema, maar het ging wel steeds iets sneller.

Helaas kreeg Theun na de passage van de halve marathon toch weer te veel last van een oude hamstringblessure en besloot hij dat het

verstandiger was om uit te stappen.

Toos en Jaap gingen nog een poosje in hetzelfde tempo door: de volgende 5 km-tijden waren 29.15, 29,10 en 29.25. Bij het 35 km-punt lagen we nog heel mooi op schema, 3.27.50 t.o.v. de schematijd van 3.30. Maar de volgende kilometers werden voor Jaap steeds zwaarder en het tempo zakte tot 6.25 en later 7 minuten over de kilometer. Bij 40 km was het echt op en moest hij een stukje gaan wandelen, bij het bord voor de laatste kilometer weer een eindje wandelen, maar daarna toch weer hardlopend tot en met de finish.

De eindtijd werd 4uur 16 minuten en veertig seconden, drie en een halve minuut langzamer dan het schema aangaf. Maar voor Jaap betekent dat 16 minuten sneller dan in Rotterdam en daarmee een echt Persoonlijk record! Dat is toch leuk als je bijna 68 bent.

Terugkijkend op deze marathon blijft vooral de belevenis hangen van een geweldig feestelijk gebeuren met een mooi en heel afwisselend parcours maar vooral met heel veel enthousiasme bij het publiek.

Verder is nu wel aangetoond dat de trainingen van de Woensdagochtendgroep, waarschijnlijk dankzij de koffie met tot prima prestaties kan leiden.

Kom het maar eens proberen!

Jaap Visser

Uitslagen

Polderloop Hazerswoude-Dorp, 31 maart 2002

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:27:58 (tweede)
Joyce Dijkhuizen	2:02:24 (eerste)

Moerkapelle, 30 april 2002

15 km

Joyce Dijkhuizen	1:25:08
Ron Dijkhuizen	1:25:08

Braasemloop te Roelofsarendsveen, 14 april 2002

20 km

Ron Dijkhuizen	1:18:32
Joyce Dijkhuizen	1:54:32

Almere, 5 mei 2002

marathon

Ron Dijkhuizen	3.00.16
----------------	---------

10 km

Joyce Dijkhuizen	0.51:04
------------------	---------

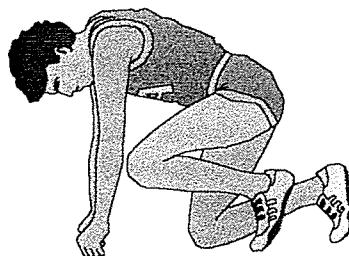
Marathon van Rotterdam, 21 april 2002

Lex van Wijk	3.01.53
Marcel den Hollander	3.16.46
Ad Peltenburg	3.16.54
Piet van Veen	3.35.14
Rens Veltman	3.42.11
Rob van Hees	3.49.55
Ton v.d. Beek	3.52.38
Martine Lemson	3.54.12
Etienne den Toom	3.54.12
Ruud van Zon	3.54.12
Peter v.d. Beek	4.08.27
Jan Schipper	4.04.34
Margreet Vonk	4.05.37
Walter de Ceuninck	4.05.46
Rien de Rijke	4.06.18
Arie Perfors	4.13.30
Richard Vrolijk	4.13.30
Hans van Tol	4.21.56
Joyce Dijkhuizen	4.25.43
Ron Dijkhuizen	4.25.43
Herman Middendorp	4.26.02
Paul v. Heukelum	4.26.21
Klaas de Vries	4.26.30
Jaap Visser	4.32.47

Golden Ten loop te Delft, 9 mei 2002

10 km

Walter de Ceuninck	0.45.30
Thomas Speekman	0.47.38
Marjo de Ceuninck	0.56.26



Vestloop te Alkmaar, 9 mei 2002

5 km

Klaas de Vries	0.19.56 (PR)
----------------	--------------

Lentejogging Halve marathon (cross) te Zonhoven in België, 11 mei 2002

halve marathon

Ron Dijkhuizen	1:27:56
Joyce Dijkhuizen	1:56:23

Vennenloop Oisterwijk, 27 april 2002

10 km

Joyce Dijkhuizen	0.52:24
------------------	---------

15 km

Ron Dijkhuizen	0.58:12
----------------	---------

Wijnbergloop te Maastricht, 26 mei 2002

10,7 km

Joyce Dijkhuizen	1:00:00
------------------	---------

22,4 km

Ron Dijkhuizen	1:33:38
----------------	---------

10 km

Klaas de Vries	0.40.57 (PR)
Peter v/d Beek	0.44:51
Arie Perfors	0.44:56 (PR)
Richard Vrolijk	0.46:23 (PR)
Marcel Andeweg	0.48.55 (PR)

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)

WIJ
ZHBC
Betonbouw bv

zoeken

JOU
als betonwerker
voor onze mooie projecten

JIJ
wordt door ons opgeleid

WIJ
bieden méér

BEL
015 - 369 59 40

MAIL
a.hofman@zhbc.nl

of
SCHRIJF
ZHBC Betonbouw bv
Boezemweg 63
2641 KG Pijnacker

Wedstrijdagenda

Zondag 23 juni 2002

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

De Halve marathon van Nootdorp

Organisatie: St. Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007

Afstand: 21,1 km

Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 29 juni 2002

ABH Houtrun Numansdorp

Organisatie: AV spirit, tel. 0186-615091

Afstand: 1 en 2 en 5 en 10 km

Starttijd: 10.20 en 10.30 en 11.00 en 12.15 uur

Zondag 30 juni 2002

Kwartaalloop te Delft

Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518

Afstand: 1 en 5 — 10 km

Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

Zaterdag 6 juli 2002

Kadeloop te Schipluiden

Organisatie: SV Schipluiden, tel. 015-3809109,

www.members.tripad.lycos.nl/delftwardloper

Afstand: 1 en 2 en 5 en 12 km

Starttijd: 13.30 en 13.50 en 14.45 en 14.55 uur

Zondag 7 juli 2002

Kerkpolderloop te Delft

Organisatie: Delftse trimclub, tel. 010-5923305

Afstand: 1 en 5 km

Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Avilas sauna brunch loop te Naaldwijk

Organisatie: Avilas, www.avilas.nl

Afstand: 5,6 — 10 — 15 km

Starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 13 juli 2002

Bosloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260

Afstand: 1 en 5 — 10 — 15 km

Starttijd: 11.05 en 11.00 uur

Zondag 14 juli 2002

Kerkpolderloop te Delft

Organisatie: Delftse trimclub, tel. 010-5923305

Afstand: 1 en 5 km

Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Zaterdag 20 juli 2002

Bosloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260

Afstand: 1 en 5 — 10 — 15 km

Starttijd: 11.05 en 11.00 uur

Zondag 21 juli 2002

Kerkpolderloop te Delft

Organisatie: Delftse trimclub, tel. 010-5923305

Afstand: 1 en 5 km

Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Zaterdag 27 juli 2002

Bosloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260

Afstand: 1 en 5 — 10 — 15 km

Starttijd: 11.05 en 11.00 uur

Zondag 28 juli 2002

Kerkpolderloop te Delft

Organisatie: Delftse trimclub, tel. 010-5923305

Afstand: 1 en 5 km

Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Zaterdag 3 augustus 2002

Bosloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260

Afstand: 1 en 5 — 10 — 15 km

Starttijd: 11.05 en 11.00 uur

Zondag 25 augustus 2002

Kerkpolderloop te Delft

Organisatie: Delftse trimclub, tel. 010-5923305

Afstand: 1 en 5 km

Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Zondag 4 augustus 2002

Kerkpolderloop te Delft

Organisatie: Delftse trimclub, tel. 010-5923305

Afstand: 1 en 5 km

Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Avilas sauna brunch loop te Naaldwijk

Organisatie: Avilas, www.avilas.nl

Afstand: 5,6 — 10 — 15 km

Starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 10 augustus 2002

Bosloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260

Afstand: 1 en 5 — 10 — 15 km

Starttijd: 11.05 en 11.00 uur

Zondag 11 augustus 2002

Kerkpolderloop te Delft

Organisatie: Delftse trimclub, tel. 010-5923305

Afstand: 1 en 5 km

Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Zaterdag 17 augustus 2002

Bosloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260

Afstand: 1 en 5 — 10 — 15 km

Starttijd: 11.05 en 11.00 uur

Zondag 18 augustus 2002

Kerkpolderloop te Delft

Organisatie: Delftse trimclub, tel. 010-5923305

Afstand: 1 en 5 km

Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Van de SMC

Beste Road Runners,

Op 15 mei is er een 'Lopend Vuurtje' gepubliceerd en aangeboden in het clubhuis. Het betrof een enquête van de sportmassieurs die met elkaar de Sportverzorgings- en Massage Commissie (SMC) vormen.

De SMC wil namelijk graag weten of het aanbod van haar sportverzorgingsdiensten goed is afgestemd op de vraag ernaar door de leden.

Mogelijk heeft u geen gelegenheid gehad deze korte enquête te beantwoorden en in te leveren. Omdat wij graag van zoveel mogelijk leden willen vernemen of onze dienstverlening al dan niet overeenkomt met de vraag ernaar door de leden is de enquête ook in dit clubblad

opgenomen. Ik verzoek u dan ook vriendelijk de enquête in te vullen en te deponeren in de doos in het clubblad of af te geven tijdens een training aan de masseur van dienst.

Te zijner tijd zullen wij u graag informeren via het clubblad over de uitkomsten van de enquête.

Met vriendelijke groet, mede namens de collega-sportmassieurs,

Marcel Andeweg.

Enquête

1. Hebt u zich wel eens laten behandelen door één van onze sportmassieurs?
☐ ja
☐ nee
2. Zo ja, hoe ondervond u de (massage)behandeling?
☐ als prettig
☐ als onprettig, omdat

3. Wat heeft uw voorkeur?
 - A. te worden behandeld door een
☐ man
☐ vrouw
☐ dat maakt mij niet uit
 - B. te worden behandeld op de tijden dat er training is
☐ ja
☐ nee
 - C. te worden behandeld vóór of na loopevenementen
☐ ja
☐ nee
4. Als u vraag 3B of 3C met nee hebt beantwoord, zou u dan kunnen aangeven wat uw ideeën zijn omtrent de dagen/tijden om te worden behandeld.

5. Wat is uw mening betreffende de tijdsduur van een massagebehandeling (thans 20-25 minuten)?
☐ te kort
☐ in orde
☐ te lang
6. Bent u bekend met de taken van de sportmasseur binnen een sportvereniging?
☐ ja
☐ nee
☐ nee, daar wil ik meer over weten
7. Zijn de sportmassieurs voldoende herkenbaar voor u?
☐ ja
☐ nee, omdat _____

8. Eventuele opmerkingen/ideeën:

Heukelum, P van
Uienakker 3
2723 TH ZOETERMEER