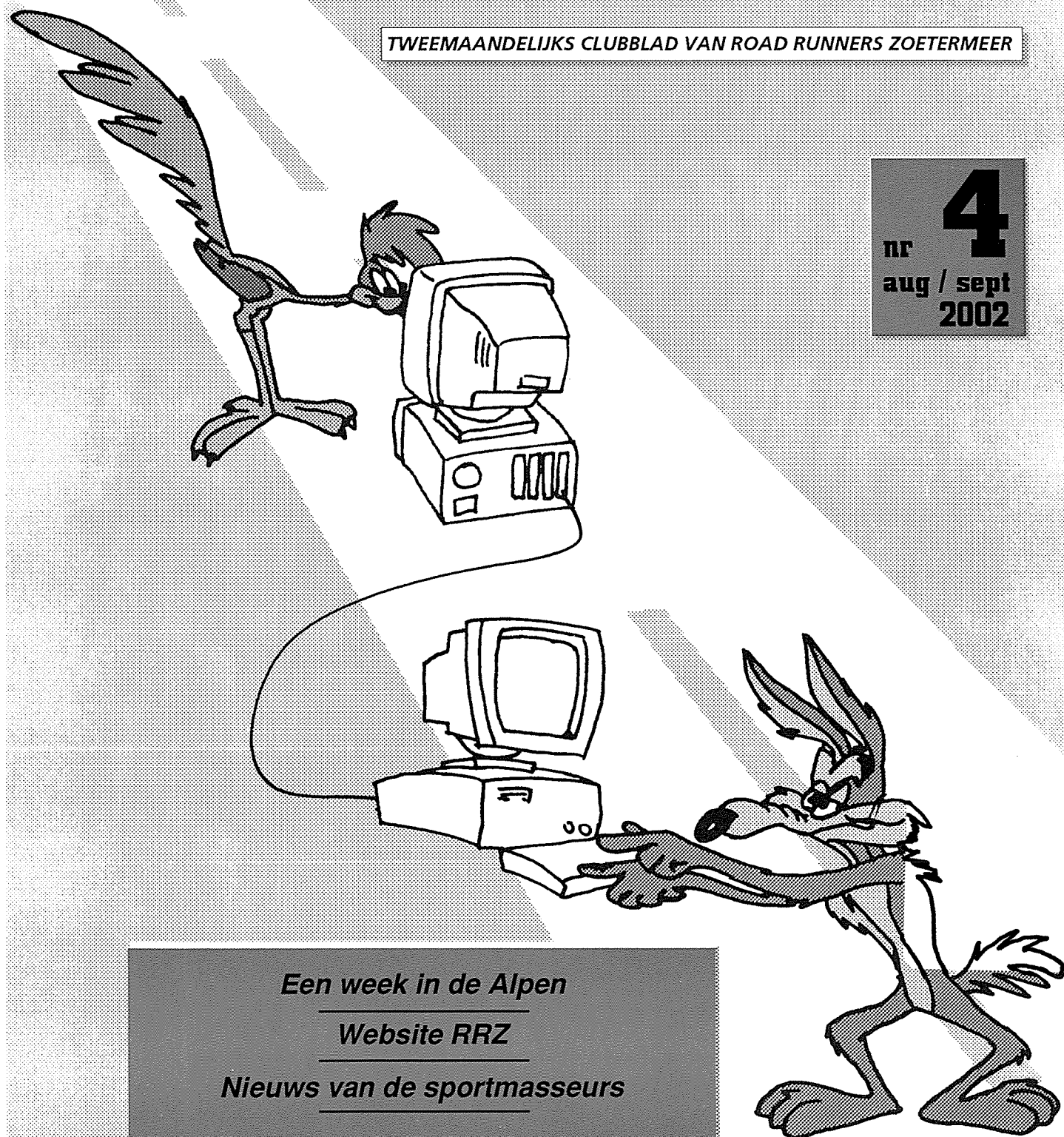


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr
4
aug / sept
2002



Een week in de Alpen

Website RRZ

Nieuws van de sportmassieurs

Starshoe



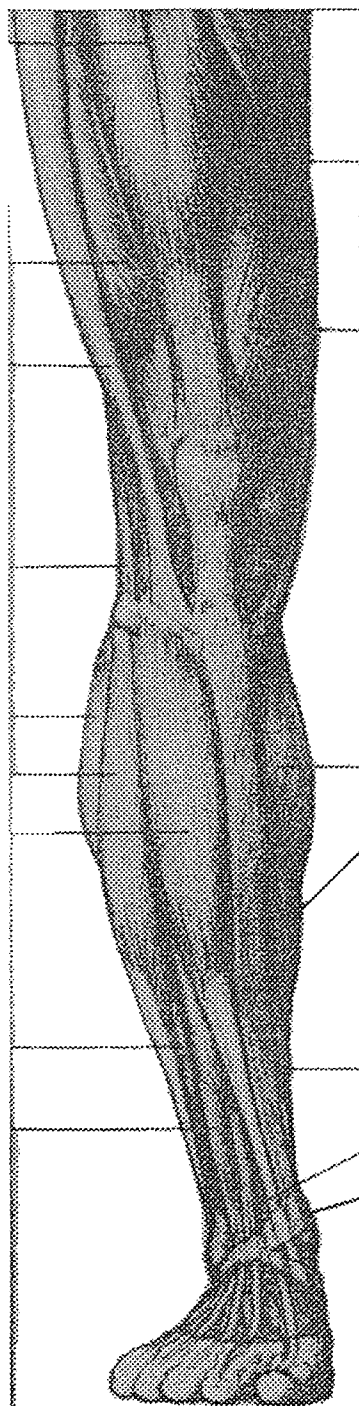
Internet: <http://www.starshoe.nl>

Zoetermeer Cobaltstraat 20

tel.: 079-3610110

E-mail: info@starshoe.nl

fax: 079-3614746



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

Kom eens langs voor de juiste sportschoenkeuze

In ons assortiment

o.a.:

BROOKS

KARHU

SAUCONY

UMID

adidas

new balance NB

Reebok

Rockport



PAS

POLAR

PERD

NEWLINE



en andere top-merken

Een afspraak maken is mogelijk

Inhoud

Blz	4	Colofon
Blz	5	Voorwoord
Blz	6	Van de Vreugde- en Leedcommissie
Blz	7	Van de Technische Commissie
Blz	9	Midzomernacht strandwandeling Hoek van Holland-Scheveningen
Blz	10	Website RRZ
Blz	11	Blij in Leiden
Blz	12	Een week in de Alpen
Blz	16	Spinning marathon
Blz	18	Nieuws van de sportmasseurs
Blz	19	Vogelwijk Terry Fox Run 2002
Blz	20	Waar doe ik het voor...
Blz	22	Nachtwandeling Hoek van Holland-Scheveningen
Blz	25	Uitslagen

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken
Archiefrekken
Palletstellingen
Winkelstellingen
Intern transport materiaal

Entresols
Kunststof bakken

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
jaar

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

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 loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Adres

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

Bestuur

Liesbeth Edelbroek (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 01 01

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 te Zoetermeer

Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Ledenadministratie

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Trainingen

maandagavond	19.30 uur
woensdagochtend	09.00 uur
woensdagavond	20.00 uur
zaterdagochtend	09.00 uur

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Ad Smits (079) 346 06 61

Kinderopvang

Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

Redactiecommissie (RC)

Paul van Heukelum (079) 341 13 38

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Marcel Andeweg (079) 342 81 09

Technische Commissie (TC)

Trainers m.i.v. 1 september 2002

- 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 •
Ed Jacobs (079) 341 75 30
- groep 6 •
Arno van Burken, (079) 331 82 37
Wim Bras (079) 351 81 37
- groep 7 •
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
- woensdagochtendgroep •
Cindy van den Hengel, (079) 341 58 61
Wim Bras (079) 351 81 37
- beginnersgroep •
Frank Eilbracht (079) 341 72 72
- sportief wandelen •
Ton Hoeksma 06 41 204 821

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (079) 331 44 47
Thea Rolff (079) 341 37 38

Redactie-adres Roadie:
Albast 13
2719 TV Zoetermeer
e-mail: aho@eim.nl

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

Wedstrijdverslagen voor de lokale pers kunnen worden gestuurd naar Piet Mulder: PG.Mulder@wanadoo.nl

Voorwoord

Beste Roadies,

Bruin gebrand en heerlijk uitgerust zijn jullie - naar ik veronderstel - weer van vakantie teruggekeerd. En ongetwijfeld staan jullie te popelen om aan een nieuw loopseizoen te beginnen. Veel plezier daarin.

Deze Roadie lezende, merk je opnieuw de variëteit in activiteiten die binnen onze club worden beoefend.

Als afsluiting van het vorige seizoen heeft bijna geheel RRZ meegedaan aan de Midzomerloop in Bleiswijk, met heel mooie resultaten (zie de wedstrijduitslagen).

De LOL-trainingen gaan vanaf september van start. Ed rekent weer op jullie.

De fitwalkers hebben met een grote groep deelgenomen aan de nachtwandeling van Hoek van Holland naar Scheveningen en deze afstand in zo'n drie en een half uur afgelegd. Als ik afga op de verhalen een unieke ervaring en voor herhaling vatbaar. En wie weet: Nijmegen heeft ook elk jaar een groot loopfestijn!

Als (ook) fietser lees ik met meer dan normale belangstelling het logboek van de Alpenbeklimmers, die in een week tijd zo'n beetje alle cols hebben overwonnen die daar te vinden zijn.

En wie enthousiast is geworden, kan zijn talenten op de fiets testen door mee te doen aan de spinning marathon, en daarbij tevens geld inzamelen voor de Bolsterberg. Mocht je niet kunnen/willen fietsen, maar je toch willen inzetten voor een goed doel, kan dit ook (hard)lopend in de Terry Fox Run. Over beide evenementen lees je meer in deze Roadie.

Een aantal van ons is al weer voorzichtig gestart met de voorbereiding voor de lange afstanden. Want de (halve) marathon van Amsterdam, de Berenloop op Terschelling en - niet te vergeten - de marathon van New York lonken.

Zelf zal ik het na mijn rugoperatie nog wat rustig op moeten bouwen, maar ik heb goede hoop dat ik binnenkort weer in een van de groepen zal meelopen. Op deze plaats wil ik in ieder geval iedereen bedanken voor jullie belangstelling en steun.

Liesbeth

Van de vreugde- en leedcommissie

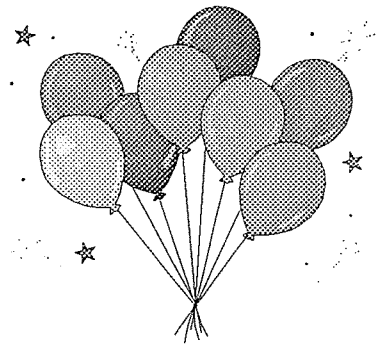
Verjaardagen

September

- 1 Tineke Bossink
- 1 Rein de Hond
- 2 Mariette Lucas
- 3 Simone Spaans
- 4 Dinie Konijn
- 4 Els van der Schot
- 5 Ton Reedijk
- 5 Hans van Zonneveld
- 6 Ernest van Soest
- 7 Rens Veltman
- 9 Lia El Fellahi
- 9 Piet Roestenburg
- 10 Elly van der Kooy
- 11 Vincent Coljé
- 11 Bert Slagter
- 12 Raymond Khedoe
- 13 Pieter Hoogetveen
- 14 Sharon van Geijlswijk
- 14 Mart Lagerweij
- 15 H. Hummeling
- 16 Hans Feelders
- 16 Ben van Sommeren
- 17 Frans van Haaster
- 18 Wim Bras
- 20 Co van Beijeren
- 20 Klaas de Vries
- 21 Hans Scheffelaar
- 22 Yvette Kilian
- 23 Judith Rietveld
- 27 Marcel Andeweg
- 28 Marijke Gelauff
- 29 Lili Oud
- 30 Ed Jacobs
- 30 Frits van der Lubben

Oktober

- 2 Hennie Lens
- 3 Buddi Lappre
- 5 Hans de Gooijer
- 5 Bert Kuiper
- 5 Cees Sep
- 5 P. Van Vliet
- 6 Djoke Visser
- 9 Paul Heijkoop
- 9 Rob Ramdjielal
- 10 Russell Smit
- 11 Nancy de Graaf
- 11 Jan Jongeneel
- 11 Jan Schipper
- 11 Hans Meijering
- 11 P. Smit
- 11 Hans Tork
- 12 Marc Bras
- 12 Jos van der Goes
- 13 Aad van Zoest
- 16 Theo Aanen
- 16 Berrie Vlietstra
- 17 Patricia Mooijman
- 18 Maarten Cramer
- 19 Koos Isbrucker
- 19 Ineke Korevaar
- 20 Jan Hol
- 24 C. Lucas
- 24 Betty Wentink
- 26 Marijke Loonstra
- 26 Chantal Wichers
- 29 Pieter Bruin
- 30 Fred Keislair



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

Geblesseerden

De volgende personen hebben een beterschapkaart ontvangen:

- Suzan van der Helm
- Koos Verhoeven
- Rob van Hees
- Liesbeth Edelbroek
- Hans van Tol

Zijn er op dit moment nog mensen in je groep waarvan je weet dat ze ziek of geblesseerd zijn, geef dit dan even door aan de trainer of liever nog: direct aan Elly v.d. Kooij.
Haar telefoonnummer is: (079) 3 31 44 47 en zij woont op de Snoeksloot 68. Haar e-mailadres is konico@zonnet.nl

Van de Technische Commissie

Beste Road Runners,

Zoals gebruikelijk aan het begin van een nieuw loopseizoen, worden jullie geïnformeerd over de indeling van het technisch kader voor de komende periode.

Het is de Technische Commissie wederom gelukt om ook dit jaar een sluitende indeling te maken over alle hardlopgroepen. Daarnaast heeft Ton Hoeksma zich enthousiast bereid verklaard om het nieuwe seizoen door te gaan met het succesvolle 'fitwalking'.

De indeling van trainers en assistent-trainers voor het nieuwe seizoen staan in het onderstaande overzicht.

Het huidige seizoen verwacht de TC wat betreft de indeling van technisch kader geen problemen, mits onze trainers en assistent-trainers zich uiteraard niet ernstig blesseren.

Maar of dat ook de komende seizoenen mogelijk blijft is nog maar de vraag!?

Op de 'Noodkreet' in een van onze voorgaande Roadies waar wij op zoek zijn naar leden die bereid zijn opgeleid te worden tot trainer of assistent-trainer, heeft slecht één lid positief gereageerd. Wij hopen dat wij in het nieuwe seizoen alsnog leden vinden die enthousiast en bereid zijn om de betreffende opleidingen te gaan volgen, opdat wij ook de komende loopseizoenen over kwalitatief en kwantitatief goed opgeleid technisch kader kunnen beschikken.

Naast dat er wat de indeling op de groepen betreft het een en ander is veranderd, heeft er nog een wijziging plaatst gevonden binnen de Technische Commissie.

Hans Rolff en ondergetekende hebben verklaard hun werkzaamheden als voorzitter TC, respectievelijk vice-voorzitter TC met ingang van het nieuwe loopseizoen te willen beëindigen.

De TC heeft Arno van Burken en Frans van den Hengel bereid gevonden om de rol als voorzitter TC respectievelijk vice-voorzitter TC met ingang van het nieuwe seizoen over te nemen.

Hans Rolff en ondergetekende danken alle Road Runners en met name het Bestuur en de Technische Commissie van de RRZ voor de plezierige samenwerking en het in hun gestelde vertrouwen. Daarnaast wensen wij Arno van Burken en Frans van den Hengel veel succes toe bij het uitvoeren van hun nieuwe rol.

Tot slot wil ik alle leden van de Road Runners Zoetermeer een heel sportief en blessurevrij loopseizoen toe wensen. Uiteraard zal de Technische Commissie al het mogelijke doen om jullie daarin te ondersteunen.

Met vriendelijk groet,
Ab Leeflang

groep	trainer(s)	assistent-trainer(s)
1	Frans van der Werf	Aad Vervaart
2	Klaas de Vries	Hans Feelders Peter van Zijp
3	Frans van den Hengel	Paul van Heukelum Walter de Ceuninck van Capelle
4	Hans Rolff	Piet Mulder Aad Zoutenbier Jan Willem Weehuizen
5	Ed Jacobs	Meindert Louwsma Ron Werkman
6	Arno van Burken Wim Bras	Pieter de Bruin Hans de Haan
7	Cindy van den Hengel	Jack van der Kreeke
woensdag-ochtend	Cindy van den Hengel Wim Bras	Piet Schoonen
beginners-groep	Frank Eilbracht	
Fit Walk	Ton Hoeksma	Herman van den Hatert Annemieke den Haan Alida Pot Roy Zwaanswijk

Proefritje maken?

Dat kan bij RUN2DAY. Even naar buiten om je nieuwe hardloopschoenen te testen. Laat je objectief en deskundig adviseren door een echte hardloper/hardloopster die de harde praktijk uit eigen ervaring kent! Dit advies wordt gegeven aan de hand van videoanalyse en voetspiegel. Bij RUN2DAY vind je het beste voetenwerk en de meest uitgebreide collectie!



Schoolstraat 35 - 37

2511 AW Den Haag

tel. 070 - 362 5417

(in het centrum bij de Grote kerk)

Midzomernacht strandwandeling

Midzomernacht strandwandeling Hoek van Holland-Scheveningen

Al snel, nadat op 2 februari de fitwalk-groep van start ging, kwam Ingrid de Waardt met het idee om mee te doen aan dit loopevenement. Midden in de nacht 17 kilometer lopen over het strand. Dat was voor ons een uitdaging die we niet konden laten lopen.

Maar ja, strand kent mul en hard zand, al naar gelang het tij en of het tij gunstig zou zijn??? Ton Hoeksma wierp een blik in de Enkhuizer Almanak.... en ja wel hoor, laag water in de nacht van 29 op 30 juni. De organisatie, zo bleek later, houdt rekening met de waterstanden. We liepen dus op de zaken vooruit; maar ach, vooruitlopen is fitwalk-eigen!

Ons enthousiasme en de fitwalk-groep groeiden met de week. Plannen maken (jullie wel bekend), hoe gaan we erheen, wat nemen we mee, wat trekken we aan? Op het laatst ook de vraag: In hoeveel tijd gaan we dit lopen? Wij dachten dat 3,5 uur haalbaar moet zijn (inclusief plaspauzes). Oké, driemaal per week trainen, maar 17 kilometer lopen 's nachts is niet voor iedereen weggelegd. Uiteindelijk hebben er 14 fitwalkers ingeschreven.

We spraken af met de auto naar Hoek van Holland te gaan en na aankomst in Scheveningen terug met de bus. De busrit was in de deelnameprijs inbegrepen met daarbij onderweg soep (zijn we voorbij gelopen) koffie en een medaille bij aankomst! Het plan was zoveel mogelijk met elkaar mee te rijden. Ons verzamelpunt was bij Herman van den Hatert.

Zaterdagochtend 29 juni niet gaan trainen, maar een beetje uit- of vooruitslapen. Het weer leek prima te worden, maar 's middags, genietend in de zon besloep mij ineens zo'n gevoel van: Waar begin ik eigenlijk aan? 's Avonds rond een uur of negen werd dat gevoel nog sterker: zo iets van: Je lijkt wel gek, hier zit je nu met een glas water en al denk je dat het wijn is, het blijft water ('s nachts al kletsend tijdens de strandloop, bleek dat iedereen wel zo'n dip had ervaren).

Afspraak is afspraak: dus omkleden; rugzak inpakken: eten, drinken, zaklantaarn, warme sweater, droge sokken. En aldus bepakkt om halfelf naar Herman van den Hatert.

Toen we allemaal aanwezig waren, raadde Herman alvast een eerst plasstop aan, dus keurig in de rij en op naar het toilet. Daarna snel in de auto's naar Hoek van Holland.

Bij aankomst wat heen en weer geloop in verband met het afstempelen van de deelnemerskaarten. Maar dan toch eindelijk om 00.10 uur onze start, te midden van een grote mensenmassa. Er waren meer dan 3.000 deelnemers. Het tempo zat er goed in en de stemming was opperbest.

Onze afspraak, zoveel mogelijk bij elkaar te blijven is redelijk gelukt, pas op het laatst liepen we in groepjes van drie of vier.

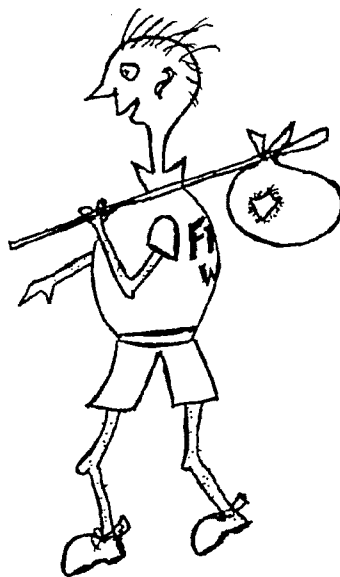
Eenmaal aan de duisternis gewend, was er heel wat te zien. Allereerst die enorme mensenmassa, het leek wel een uittocht; 'n beetje bizar. Omhoog kijkend een prachtige sterrenhemel en na een uur een fel schijnende maan, die het water deed oplichten. De stemming en het tempo bleven constant, zo vlogen de uren voorbij. Om halfdrie passeerden wij Kijkduin: 'het lichtpunt in de duisternis!'.

Die drieëneenhalf uur hebben we niet nodig, nog een half uur en we zijn er, zo zeiden we tegen elkaar.

Maar de vloedlijn toonde veranderingen. Er kwam veel water op het harde zand, gevolg: al snel kletsnatte voeten, zodat we het hogerop zochten en zodoende door het mulle zand moesten ploeteren.

Ons looptempo verminderde hierdoor niet, maar de spieren gingen protesteren. Maar uiteindelijk was daar opeens strandtent: La Cantina, tevens het eindpunt. We hezen ons naar boven en voor ons zat het erop.

Toch nog een prima tijd: tussen de 03.12 en 03.20 uur. Dik tevreden allemaal.



Na een paar rekoefeningen, op naar de koffie en het afstempelen van de kaarten om de beloofde medaille in ontvangst te mogen nemen. Zo eindigde dit nachtelijke avontuur.

Na de busrit in Hoek van Holland snel de auto's in en naar huis. In bad, naar bed en.... slapen.

Bedankt maatjes, het was een fantastische ervaring en volgend jaar gaan we weer....! (met meer!)

Annemieke den Haan

Website RRZ

(www.roadrunners-zoetermeer.nl)

Beste Roadies,

Sedert april van dit jaar is de vernieuwde en interactieve website van onze vereniging operationeel.

De tot nu toe getoonde belangstelling is bevredigend te noemen maar kan altijd nog beter.

Middels dit schrijven wil de redactie jullie nog eens wijzen op de mogelijkheden van de website en welk gemak je als individu daarvan kan hebben maar ook op het belang ervan voor de overige leden van de vereniging.

- **Wedstrijden**

De redactie publiceert zoveel als mogelijk vooraf wedstrijden op de site waarvan gedacht wordt dat leden hieraan zullen deelnemen. Zodra een wedstrijd is ingevoerd is het mogelijk om je gelopen tijd in te voeren. Het is gewenst dat dit zo snel mogelijk gebeurt. Op deze wijze is de uitslagenlijst snel compleet. Bovendien heb je het voordeel dat je resultaat blijft bewaard onder de knop: Mijn resultaten.

- **Discussie**

Met behulp van de knop: Discussie kun je zelf een discussie over ieder onderwerp op gang brengen. Je kan zo de mening van anderen horen. Met behulp van deze functie kan men waarnemen wat er zo al binnen de club leeft.

- **Verhalen**

Met behulp van de knop: Verhalen kan je schrijven over hetgeen jouw interesseert. Het onderwerp hoeft niet altijd over de loopsport te gaan. Met andere woorden, deze functionaliteit biedt je de mogelijkheid datgene te publiceren waarvan jij denkt dat het leuk of interessant kan zijn voor de andere leden.

Quick Polls

Met behulp van de knop: Quick Polls kan de redactie hier een stelling plaatsen en kunnen de leden hun stem uitbrengen. Door het stemgedrag kan er een actie volgen. Deze functionaliteit staat echter ook open voor jullie. De tekst van de stelling moet je dan via e-mail bezorgen bij de redactie. Een voorbeeld van een stelling kan zijn: 'ik vind lopen in de regen heerlijk', 'ik vind dat de vereniging over een kwalitatief goed technisch kader beschikt', 'ik vind het clubhuis' enz. enz.

- **Mijn info**

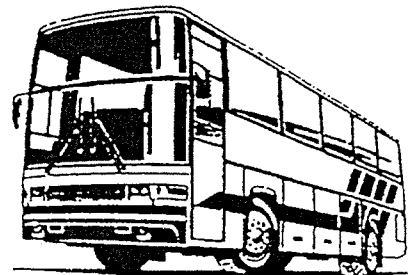
Met behulp van de knop: Mijn info kun je al je persoonlijke gegevens alsmede een foto van jezelf

invoeren. Je kan daarbij de keus maken om je gegevens wel of niet voor andere leden beschikbaar te stellen (vinkje plaatsen bij Toon mijn info aan anderen). De redactie hoopt dat zoveel mogelijk leden kiezen voor het laatste. Het bevordert de identiteit en de herkenbaarheid (Als je bijvoorbeeld de uitslagenlijst raadpleegt, kun je op een naam klikken waarna vervolgens de gegevens worden gepresenteerd). Volledigheidshalve wordt opgemerkt dat je persoonlijke gegevens enkel voor de eigen leden beschikbaar zijn. Je kunt te allen tijde je keuze weer wijzigen.

De redactie hoopt op jullie medewerking. Uiteraard zijn suggesties, commentaren, ideeën e.d. van harte welkom.

Piet Mulder

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

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

Blij in Leiden

9 juni 2002 was de dag waar ik vanaf begin dit jaar zo naar uit keek.

Na de kick van de Zevenheuvelen november j.l., besefte ik dat het loopvirus mij goed te pakken had. In mijn enthousiasme liet ik mij voorlichten over welke halve de leukste was, het prettigste lopen, waar veel publiek is, beetje in de buurt en bovenal haalbaar wat voorbereidingstijd.

En zie daar, het project 'Lijden in Leiden' werd met **ei** en al gelanceerd.

Het tweede weekend in juni, dan ging het gebeuren. Mijn eerste halve marathon!!!!

Familie, vrienden en medelopers/sters leefden mee, maar ja..... het leven is wat je gebeurt, terwijl je andere plannen had.

Toen ik ook nog eens na de Pasen de griep kreeg en een paar dagen mocht zwemmen in mijn koortszweet moest ik besluiten. Stug doorgaan of doel bijstellen.

Met een snik sloot ik mijn trainingsschriftje, die halve komt wel.....

Lekker de tien lopen, ontspannen en blij zijn.

Onderweg heb ik genoten, gezongen, gezweet, gelachen en gedacht, wacht maar.....

Volgend jaar loopt ondergetekende, desnoods de gaten in de zolen, de deuken in het asfalt.....maar ik ga weer broeden op het 'Leidse **ei**'

Tot slot. Aan Lidwien, **meid**, **mein** dank is **eindeloos**.

En Oscar, zonder 'oren en tanden' ben je een prima, haas met rugzak!! Bedankt voor de krampen in de lachspieren.

Mieke Niemans
woensdagochtendgroep

Euro Control

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



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

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

Een week in de Alpen

Evenals vorig jaar zijn we dit jaar wederom met ons fietsclubje naar de Alpen geweest om aldaar weer een paar cols te bedwingen en wel van 23 t/m 29 juni.

De groep bestond dit jaar uit 9 personen, waarvan 8 leden van de Road Runners: Nico v/d Kooy, of te wel Niekse Witte, is namelijk liefhebber van (veel) wit bier.

André Bult, of te wel André d'Huez, was twee maal als eerste boven op Alpe d'Huez, Ben van Sommeren, of te wel Bennie Buitenblad, rijdt veel op de 53.

Ad Peltenburg, of te wel Appie Knietje, omdat hij als snelle groep 1 loper last kreeg van zijn knietje van al dat fietsen.

Frank Eilbracht, of te wel de Das, we zien hem namelijk bijna nooit trainen en hij doet ook zgn. niet zo veel, maar zat afgelopen maand zowat ieder weekend in Limburg.

Johan en Cees Hofland, of te wel de Coppi brothers, omdat ze als broers heel toevallig op dezelfde fiets rijden (Fausto Coppi), Ad Smits, of te wel de onbetwiste Kopman, dankt deze titel vooral aan zijn sociale leiderschap binnen de groep. Richard Willems, of te wel de Schuiver, dit n.a.v. twee valpartijen binnen een jaar.

Op zaterdagmiddag 22 juni werden er 9 fietsen en reservemateriaal in de bus van Johan gepropt en zondagmorgen om 5.00 uur was het vertrek vanaf de Cobaltstraat (de Rijk).

Na een voorspoedige reis met in totaal 3 auto's kwamen we om 14.00 uur aan in Les Ougiers (ongeveer 13 km van le Bourg-d'Oisans) alwaar hotel au Bon Accueil een week lang ons verblijf zou zijn.

Daar was het inmiddels 36 graden, een recordtemperatuur voor deze tijd, dus hoogste tijd voor een biertje en rond 16.00 uur het dagelijkse pastamaaltijdje, daarna fietsen uitladen en een kamerindeling maken.

's Avonds bij het diner op het terras werd het programma besproken van de eerste dag.

Ben, onze reisleider, stelde voor een ochtend en een middagrit te rijden, waarbij de ochtendrit een opwarmertje zou worden. Tevens werd er afgesproken om iedere dag om 8.00 uur te ontbijten en om 9.00 uur te vertrekken.

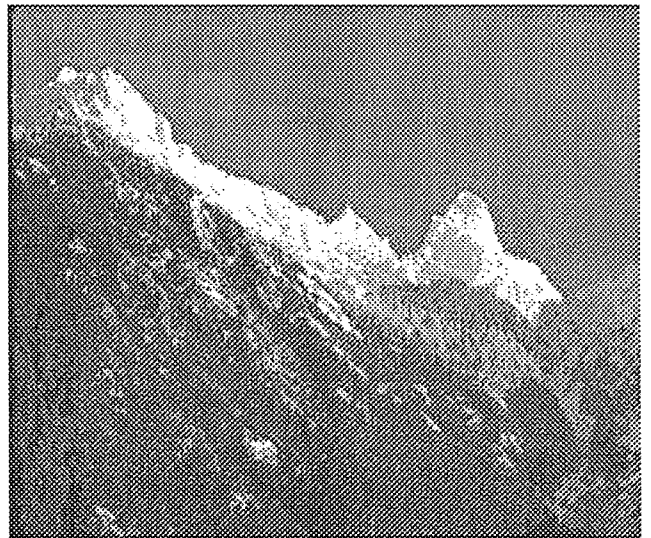
Maandag 24 juni, het is prachtig weer en er stonden een paar nerveuze types bij het vertrek. De route ging naar la Berarde (1713 m) en na 6 km reden er al een paar (waaronder ikzelf) op het lichtste verzet met een te hoge hartslag. We konden helaas niet helemaal naar la Berarde vanwege wegwerkzaamheden, dus de rit werd 8 km korter (tot opluchting van velen). We gingen dezelfde weg terug naar het hotel voor de koffie. Frank besloot om zijn eigen weg te gaan, de rest ging mee voor de middagrit.

De middagrit ging naar de Col de Sarenne (2000 m) dit is aan de oostkant van Alpe d'Huez. En toen werd

het voor het eerst echt stil in de groep, want dit is toch wel iets anders dan de Amerongse Berg. Onze onbetwiste kopman zag het al gelijk niet meer zitten en voelde zich in de steek gelaten. Niemand hield hem uit de wind of bracht hem een bidon en hij moest het vanaf het begin helemaal alleen doen (wij allemaal trouwens)

Halverwege maakte onze kopman van de klim een afdaling en reed via een andere weg naar de voet van de Alpe d'Huez en kwam tot aan de tweede bocht toen wij daar naar beneden kwamen suizen. De terugweg naar het hotel was redelijk vlak, dus dat ging in poldertempo tot ongeveer 2 km voor het hotel, daar was nog een taaie opdaling (eigen term voor korte klim) maar daarna kwam de ultieme beloning, namelijk heerlijke pasta met een biertje.

's Avonds werd anoniem besloten dat Ad zijn titel als onbetwiste kopman kwijt was vanwege zijn wanprestatie vandaag en Nico stelde voor om hem morgen desnoods maar in een kist mee naar boven te nemen. Ad P. moest toegeven dat hij toch wel met echte fietsfanaten op pad was, hij had van ons allemaal de minste trainingskilometers, maar klom zeer goed mee op karakter. Hij had ook zijn loopschoenen meegenomen, maar zijn voornemen om nog te gaan hardlopen was te veel van het goede ook omdat hij van last had van lichte krampverschijnselen. Na het diner en de avondwandeling was het erg gezellig op het terras en er werd uiteraard veel nagepraat.



Dinsdag 25 juni, wederom zeer goed en warm weer. Vandaag stond de zware klim naar de Col de la Croix de Fer (2067 m) op het programma, een zeer onregelmatige klim van ongeveer 30 km lang. De eerste 5 à 6 km zijn vrij steil en in het eerste dorp le River-d'Allemont werd op elkaar gewacht, daar besloot Frank om zijn eigen weg te gaan.

Gaandeweg de klim werd het steeds kouder, kwam er meer wind en werd het wel 'erug' mistig. Bij de splitsing naar de Col du Glandon zag ik op het allerlaatste moment (vanwege de mist) André en Cees op het terras zitten. André riep dat hij 'het effe heeft gehad' maar het is nog maar 3 à 4 km naar de top dus ik besloot om door te gaan.

Als ik boven kom staan Ben en Ad P al te wachten met hun windjack aan want het was knap koud. Later bleek dat Johan op nog geen 50 m van het terras waar André en Cees zaten een stop heeft gemaakt (het was nog steeds mistig) om wat te eten en drinken, pas toen hij verder ging zag hij André, Cees en inmiddels ook Nico zitten, waarna hij toch nog even is aangeschoven. Toen iedereen op de top van de Col de la Croix de Fer was aangekomen en zich had verzameld bij het terras aldaar zagen we onze afgezette kopman vanuit de mist opduiken, wat een karakter heeft die man! Na de koffie nog effe op het buitenblad naar de Col du Glandon voor een foto en daarna eindeloos afdalen met soms snelheden van boven de 70 km/u, een afdaling waar ik trouwens slechte herinneringen aan heb na een vrij zware valpartij vorig jaar. Beneden bij het stuwmeer gingen Ben, André en ik nog door naar Villard-Reculas, een zeer taaie maar mooie klim van 12 km die uitkomt bij Huez (1495 m) vlakbij bocht 8 naar Alpe d'Huez. Daarna afdalen, een colaatje op een terras in la-Garde, en terug naar het hotel. En iedere keer was daar weer die kl.....klim vlakvoor het hotel zodat je bezweet aan je pasta met een biertje begon, ook zagen we Ad P nog net vertrekken voor een duurloopje.

's Avonds aan de maaltijd was er een enigszins 'katterig' sfeertje vanwege het programma van de volgende dag. De bedoeling was namelijk dat we in een peloton naar de voet van de Alpe d'Huez zouden rijden, daarna de fietscomputers en stopwatches op 0000 en op eigen tempo naar boven, gewoon een wedstrijd dus. Er werden al gelijk allerlei voorspellingen gedaan en eventuele uitvluchten gezocht en er zijn er zelfs een paar die nog even met de auto het parcours gingen verkennen (en ze zijn zich rot geschrokken)

Woensdag 26 juni, het belooft wederom een warme

dag te worden. Bij het ontbijt waren de meesten wat gespannen en bijna iedereen had wel een excuus waarom het vandaag niet zou gaan lukken. Ikzelf ben gisteren erg diep gegaan op de tweede klim en ik hoef maar naar mijn benen te wijzen of ze doen al zeer en dat het bij de meesten allemaal niet zo lekker ging blijkt wel uit het feit dat we pas om 9.30 uur vertrokken. We reden aaneengesloten naar de voet van de gevreesde Alpe d'Huez (1780 m) bij het spandoek gingen alle klokken op 0000 en iedereen vertrok voor 13 km en 21 bochten klimmen.

En wat zijn die eerste 5 km naar la-Garde steil, niet dat het daarna makkelijker ging want het was ook nog eens erg warm en ik bleef veel last houden van de zwaartekracht. Al snel viel het gehele peloton uit elkaar en gingen zoals verwacht Ben, Cees en André voor de podiumplaatsen. Boven bij de waterbak naast het plaatselijke VVV-kantoor was de finish en toen bleek dat iedereen voor zijn doen een goede tijd had neergezet werd de sfeer gelijk beter. De uitslag was als volgt:

Het podium:

1	André	1.01.35
2	Cees	1.01.55
3	Ben	1.01.59

Close finish en zeer mooie tijden, daarna:

4	Ad P	1.07
5	Richard	1.17
6	Nico	1.18
7	Frank	1.18
8	Johan	1.19
9	Ad S	1.21



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

Bij de waterbak werd de wedstrijd gelijk geëvalueerd en maakte Ad P nog wat foto's, daarna afgedaald tot aan la-Garde voor een bakkie koffie om vervolgens Ben z'n weggetje 'ergens bovenlangs' te nemen. Dit favoriete weggetje van onze reisleader (wat ik nog kende van vorig jaar) ging via Auris naar le Freney was vrij smal en ging zoals gewoonlijk in deze streek ongeveer 8 km omhoog, maar bood werkelijk een fantastisch uitzicht. In een van de tunnels leek het net of we iemand op naaldhakken hoorde lopen, maar het bleek onze afgezette kopman te zijn, die vanwege het slechte zicht liever ging lopen en weer was er niemand in zijn buurt, hij was immers geen kopman meer.

In le Freney besloten Johan en ik dat we nog doorgaan naar les Deux Alpes, de rest ging terug naar het hotel, de 3 kanjers van het podium wilde zich namelijk sparen voor morgen als zij de 'Marmotte' gaan rijden (daarover straks meer).

De klim naar les Deux Alpes (1646 m vanuit le Freney) is 9 km lang met 10 genummerde bochten en het was die dag zeer druk op het parcours vanwege werkzaamheden aan het wegdek voor de doorkomst van de Tour de France. Les Deux Alpes is gelukkig niet zo steil als Alpe d'Huez en ik was in iets meer dan 50 min. boven, Johan 10 min. later, we hadden wel beiden een vreselijk voldaan gevoel. We konden niet helemaal tot in het dorp rijden vanwege de drukte en besloten dan ook om na de afdaling een colaatje te drinken op het uitnodigende terras beneden en we zagen op de tv dat Brazilië met 1-0 voorstond tegen Turkije.

's Avonds op het terras was iedereen het erover eens dat Ad S vandaag z'n kopmanschap had terugverdiend, hij had namelijk een groot sociaal gedrag vertoond en was zeer begaan met het lot van een ieder. Ook zijn prestaties droegen hier toe bij, hij was gisteren aangekomen op de Croix de Fer en vandaag in 1.21 de Alpe d'Huez opgereden.

Het programma van de volgende dag werd uitvoerig besproken want de groep werd gesplitst in 3 kleine groepen. Ben, Cees en André zouden de Marmotte gaan rijden, een tocht van ongeveer 180 km over 4 Alpengolfs (Croix de Fer, Telegraphe, Galibier en finish op Alpe d'Huez). Johan, Ad P en ikzelf gaan vanuit het hotel naar de Col du Lautaret (2058 m) en vervolgens door naar de Col du Galibier (2646 m), ook hier komt de Tour de France langs, een tocht van ongeveer 100 km. Nico, Frank en kopman Ad besloten om een rustdag te nemen en met de auto de Marmotte rijders op te zoeken.

Donderdag 27 juni, de weersvoorspellingen waren weer goed. De Marmotte rijders zijn om 7.00 uur het hotel uitgeslopen voor hun monsterrit, de overige gingen gewoon om 8.00 uur een 'eitje tikken'. Om 9.00 uur zijn ook Johan, Ad P en ik vertrokken richting Col du Lautaret. Na een korte stop bij les Deux-Alpes begon de klim naar la Grave, daar werd op elkaar gewacht en daar kwam ook de auto voorbij met de 3 rustende, daarna reden we door naar het chalet op de Lautaret voor de koffie. En wat schetste onze verbazing toen wij boven kwamen? Ad S, Nico en Frank namen hun rustdag heel serieus, want ze zaten uitgebreid aan een plate du jour. En de tafel stond zo vol met borden frites en steak, cola en

ketchup dat we er niet eens meer bij konden zitten. Na de koffie dan eindelijk de slotklim van 8 km naar de beroemde Col du Galibier, en prachtige klim met 600 m hoogteverschil. Johan begon bij het zien van het chalet Galibier uitbundig z'n potje met vet te zingen maar was hiermee te vroeg, want toen ik hem aanwees waar we naar toe moesten hoorde ik achter me 't....ring'. De laatste km ging namelijk met 12% omhoog, maar na een uurtje stonden we moe maar voldaan boven Ad P stond al boven en maakte weer mooie actiefoto's. Daarna windjack aan en voorzichtig afdalen (lastige afdaling).

Tot aan la Grave bleven we bij elkaar toen kwam eindelijk het moment dat we Ad P er af konden rijden. We kregen de wind vol op kop en het liep niet zo steil meer af, hier en daar zelfs een opdaling en daar kwam bij Johan en mij het 'polderinstinct' naar boven en God zij dank moest Ad eraf. Ik had dit bij groep 1 niet uit kunnen leggen als hij er wel bij gebleven was. Nog even een colaatje op het terras bij les Deux-Alpes en terug naar het hotel, voor mij was dit de mooiste rit van de week.

De 3 rusters zaten al aan de pasta met bier, het viel uiteindelijk ook niet mee om 4 maaltijden op een dag weg te werken, snel douchen en met z'n zessen op weg naar Alpe d'Huez. Onderweg kwamen we de 3 kanjers al tegen en bij het spandoek onder aan de Alpe werden ze door ons opgewacht. We spraken af om met 3 auto's op diversen plaatsen te gaan staan voor de broodnodige aanmoedigingen, want het ging niet echt soepel meer.

Harkend en stoempend kwamen André, Cees en Ben na 1.30 uur boven bij de waterbak, volgorde van aankomst was hetzelfde als van een dag eerder. Iedereen was het erover eens dat we toch 3 super klimgeiten in ons midden hadden, die een prachtige prestatie hadden geleverd namelijk de Marmotte binnen 12 uur met een netto fietstijd van nog geen 10 uur uitrijden. Aangezien afdalen niet meer verantwoord was gingen de fietsen in de bus en waren we nog op tijd in het hotel voor het diner (voor 3 van ons de vierde maaltijd van de dag). Bij het diner kregen we natuurlijk het hele verhaal van de tocht te horen, zo was rond 10.00 uur de doorkomst op de Col de la Croix de Fer en bleek dat de Col du Telegraphe helemaal niet zo'n makkie te zijn (volgens Ben wel). Ook waren Ad S, Nico en Frank op tijd in Valloire voor de broodnodige steun en het aanleveren van eten en drinken. We kregen ook te horen hoe zwaar de klim naar de Galibier was geweest vanaf de andere kant en dat ze na een colaatje op de Lautaret in een ruk doorgereden zijn naar Alpe d'Huez. Ook de kopman met zijn 2 knechten hadden het in de auto erg 'zwaar' gehad, ze hadden in een luxe auto met airco wel ongeveer 230 km gereden met veel stijgen en dalen, waarvan ook nog zo'n 10 km omgereden en ze hadden daar de hele dag over gedaan. Ook hadden ze wel 4 terrassen bezocht waarbij uitbundig werd gegeten en gedronken en als je dan ook nog je fietsmaten moet begeleiden, foto's moet maken, aanmoedigen, bidons moet aangeven en helmen moet aanpakken heb je toch ook een 'zware' dag voor je kiezen gehad, wel moet gezegd worden dat ze overall keurig op tijd waren. Na het diner werd het fris op het terras en vluchtten we naar binnen. Volgens Leon, de Nederlandse hoteleigenaar die iedere

avond een weerpraatje hield, zouden we onweer krijgen en wat afkoeling.

Vrijdag 28 juni, de dag begon wat nattig en fris, maar met een temperatuur van 24 graden prima fietsweer. Na alle inspanningen van gisteren werd besloten om een kort rondje te rijden namelijk de beklimming van de Col d'Ornon (1370 m) een klim van 12 km. Alleen Ad P ging vandaag niet mee vanwege een pijntje in z'n knietje (een week later was de zomeravondloop in Bleiswijk) en besloot om een wandeling te gaan maken naar Lac Lauvite (1500 m)

Via le Bourg-d'Oisans reden we richting Col d'Ornon en bij het begin van de klim reden kopman Ad en superknecht Nico ineens voorop (wat een rustdag al niet kan doen)

De rest van de groep ging niet zo soepel meer en ikzelf had vooral moeite met de eerste 5 km. Ad was als derde boven en voelde zich voor het eerst weer eens een echte kopman.

Na een lastige afdaling vanwege alweer wegwerkzaamheden (ook hier doorkomst van de Tour) gingen we aan de koffie in le Bourg-d'Oisans. De meesten wilden het hier bij laten en rustig terug fietsen naar het hotel, alleen Nico en ik besloten nog een keer de Alpe d'Huez op te rijden voor de ultieme kick. Het lukte Nico zelfs, om na een rustdag, om zijn tijd te verbeteren en hij was in 1.13 boven. Mij lukte het helaas niet, want ik had aan het eind van een week met veel pasta en bier nog steeds last van de zwaartekracht en was in 1.19 boven, daarna lekker afdalen en terug naar het hotel onze fietsweek zat erop. Later in het hotel hoorden we dat 'onze jonge God' André nog 'even' naar La Berarde heen en weer was gefietst en dat de kopman, zoals het hoort, als eerste terug was in het hotel (mede dankzij een tactische fout van Johan) die was namelijk door broer Cees keurig op tijd 'naar voren gebracht' maar kon het niet afmaken in de sprint. Ad P had een mooie wandeling gemaakt en had genoten van de

ongerepte natuur, ook had hij van zeer dichtbij marmotten gezien en gefotografeerd en dat zijn toch de dieren waar het in deze streek allemaal om draait.

's Middags nog even met z'n allen wezen shoppen in le Bourg-d'Oisans en nog cadeautjes gekocht voor thuis, bij terugkomst in het hotel begon iedereen alvast een beetje in te pakken. Na het diner was er nog een gezellige avond met de nodige drankjes en de zoute pinda's van Nico (of van Elly) en vooral veel evalueren.

Zaterdag 29 juni, de wekkers liepen om 7.00 uur af vandaag, want voor het ontbijt moesten de fietsen in de bus geladen worden. Daarna nog een uitgebreid ontbijt waarbij onze kopman, die ook onze administrateur was, nog even moest afrekenen. Na het afscheid van Leon en Monique vertrokken we om ongeveer 9.00 uur richting Zoetermeer.

Ondanks dat het wat drukker was op de weg ging het vlot en probleemloos en waren we om 19.30 uur in de Cobaltstraat, waarna iedereen afscheid nam van elkaar.

Dan rest mij alleen nog, als schrijver van dit verslag, om jullie te zeggen dat ik een schitterende week heb beleefd met mooi weer, mooie routes (bedankt Ben) en met fantastische sportvrienden die over en weer veel waardering konden opbrengen voor elkaars prestaties.

Tenslotte wil ik de onbetwiste kopman en administrateur Ad Smits namens de gehele groep bedanken voor zijn leiderschap en voor de snelle financiële afwikkeling.

Richard Willems (groep 2)

Spinning marathon

Beste Road Runners,

In de Roadie van april hebben jullie kunnen lezen dat Kinderdagcentrum de Bolsterberg uit Zoetermeer als goed doel aangewezen was van de Noord AA-polderloop van dit jaar. Als PS was toen vermeld dat Aerobic en Gezondheidscentrum Move4Life dit jaar een 'spinning-evenement' gaat organiseren waarvan de opbrengst ook voor de Bolsterberg is.

Welnu, er is een datum geprikt: op zondag 6 oktober vindt de eerste Zoetermeerse Spinning-marathon plaats.

Binnen de gelederen van de Road Runners zijn een heleboel fietsers en zelfs ook echte wielrenners actief. Regelmatig staan er heuse racefietsen tegen het clubhuis en niet zo lang geleden hebben een aantal fanatiekelingen zelfs de Alpe d'Huez op de fiets beklommen. Het moet dus mogelijk zijn dat de

Road Runners met één of meer teams deelnemen aan dit unieke evenement. Een idee kan ook zijn dat elke groep voor die dag een team van spinners afvaardigt. Een alternatieve LOL-training wellicht?

In totaal 8 teams die namens de Road Runners een leuk bedrag bijeen fietsen voor de kinderen van de Bolsterberg, dat zou toch wel mooi zijn.

Ondersteun op sportieve wijze het goede doel, geef je op als team en probeer daarnaast ook zoveel mogelijk vrienden en collega's naar Zoetermeer te halen op 6 oktober.

Alvast bedankt.

Janny van Mullem
(groep 7)

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



SPINNING MARATHON MOVE4LIFE – KDC de BOLSTERBERG ZONDAG 6 OKTOBER 2002

Zondag 6 oktober 2002 organiseert Aerobic- en Gezondheidscentrum Move4Life een Spinning-Marathon van 9.00 tot 21.00 uur in het Move4life centrum aan de Stadhoudersring 392 te Zoetermeer. Doel van dit evenement is geld inzamelen voor de extra voorzieningen in het nieuw gebouwde KDC de Bolsterberg in de Zoetermeerse wijk Oosterheem.

Kinderdagcentrum (KDC) de Bolsterberg is een dagcentrum voor verstandelijk en meervoudig gehandicapte kinderen uit Zoetermeer en omstreken. De Bolsterberg is een onderdeel van de stichting Ipse uit Nootdorp. Ipse ondersteunt en begeleidt mensen met een verstandelijke of meervoudige handicap. Het doel van de organisatie is om kinderen en volwassenen met een verstandelijke handicap te helpen een zo normaal mogelijk leven te leiden. Voor de noodzakelijke extra's zijn er helaas onvoldoende financiële middelen daar de budgetten in de gezondheidszorg op dit moment lang niet toereikend zijn. Bij die extra's valt te denken aan de complete inrichting van de snoezelruimte, de aankleding van de speelplaats, noodzakelijke voorzieningen in het speciale zwembad, aangepaste computers, spelmateriaal maar ook aan de aankleding van de rust- en activiteitenruimtes bij de groepen.

Het is voor deze extra's, die eigenlijk voor de kinderen van de Bolsterberg geen extra's zijn, dat Move4Life op een sportieve wijze geld wil inzamelen.

Op zondag 6 oktober a.s. kunt u bij Move4Life een spinningfiets 'huren', persoonlijk of als koppel, team of met uw bedrijf, familie, kennissen etc. voor minimaal 12 euro per fiets per uur per persoon. Enkele bekende Nederlanders o.a. uit de wielervedd zullen het goede voorbeeld geven!! Zo hopen wij dat onder andere Gerrit Solleveld, Cees Bal, Jo de Roo en Leo van Vliet door hun aanwezigheid een steentje bijdragen aan dit spectaculaire evenement.

Wilt u een leuke sportieve dag met uw partner, bedrijf, familie of kennissen en tegelijk helpen met de invulling van de wensen van de kinderen d.m.v. het 'huren' van een Move4life fiets, vul dan onderstaand strookje in en lever dit in of stuur dit op naar:
Move4Life, Stadhoudersring 392, 2713 GN te Zoetermeer.

Voor meer informatie, bel Move4Life op 079-3169585 of de Bolsterberg op 079-3200404.
Zie ook www.move4life.nl of e-mail naar info@move4life.nl

Namens alle kinderen van KDC de Bolsterberg alvast hartelijk bedankt.

JA, ik wil graag deelnemen aan de Spinning-marathon op zondag 6 oktober 2002.

Naam	:	
Adres	:	
Woonplaats	:	
Telefoon	:	
Aantal fietsen	:	
Aantal uren	:	

Nieuws van de sportmasseurs

Via het vorige clubblad en het lopend vuurtje is er een enquête gehouden over de dienstverlening van het massageteam ofwel zoals we officieel heten de Sportverzorgings- en Massage Commissie. Beloofd was dat we de uitslag van de enquête via het clubblad zouden terug koppelen.

We hebben een redelijk aantal ingevulde formulieren terug ontvangen en we bedanken de leden die de moeite hebben genomen het formulier in te vullen en te retourneren. Ook hartelijk dank voor de diverse opmerkingen, daar kunnen we wat mee doen.

Uit de antwoorden van de enquête hebben we het volgende kunnen vaststellen:

Men ervaart de massagebehandelingen als prettig en het maakt niet uit door welke masseur de behandeling wordt gegeven.

Het merendeel van respondenten ervaart de duur van de massagebehandelingen als voldoende, een minderheid vindt het aan de korte kant.

Er is een behoefte aan massagebehandelingen naast de huidige tijden en dagen en voor/na loopevenementen.

Niet iedereen is bekend met de taken van de masseur van dienst, men weet soms niet wie er de masseur van dienst is en men vraagt zich wel eens af of je een masseur zomaar mag benaderen.

Uit de enquête (zie eerste aandachtspunt) blijkt geen duidelijke voorkeur of men door een man of een vrouw gemasseerd wil worden. Dit is in tegenspraak met de praktijk, de dames sportmasseurs binnen de RRZ genieten duidelijk de voorkeur bij de sportmassage behandelingen. Wij vragen ons dus af waar de drempel ligt om bij de heren een afspraak te maken ? Als je hierop wil reageren vernemen we dat graag !

Om de leden die de massages soms te kort vinden duren tegemoet te komen, hebben we inmiddels de duur verlengd van 20 naar 25 minuten. Vind je dat nog steeds aan de korte kant (dat is wel begrijpelijk want aan alle prettige dingen komt altijd te snel een einde), dan staat het je natuurlijk vrij om vaker langs te komen dan wel een dubbele afspraak te maken.

Voor de leden die hebben aangegeven dat ze graag gemasseerd willen worden buiten de gebruikelijke tijden in het clubhuis, bestaat er al langere tijd de mogelijkheid om met één van de masseurs een aparte afspraak te maken.

Een aantal leden heeft ook aangegeven dat ze gemasseerd willen worden voor en/of na een loopevenement. Wij zouden van deze leden graag vernemen hoe zij dit gerealiseerd wensen te zien. Overigens zijn er bij veel loopevenementen massageteams aanwezig waar men voor of na de wedstrijd terecht kan voor een massagebehandeling.

Om de bekendheid met sportmassage en de taken van de masseur van dienst te vergroten is er een folder gemaakt. Wil je hier dus meer over weten kom dan de folder even ophalen bij de masseur van dienst of pak er eentje mee uit de standaard op de bar.

Last but not least, tijdens de trainingen is de masseur van dienst het eerste aanspreekpunt voor vragen, klachten, etc. Maar je mag natuurlijk ook andere aanwezige masseurs die op dat moment niet 'in dienst' zijn aan zijn/haar jasje trekken als je iets wilt vragen.

Een succesvol en blessurevrij nieuw loop/walk-seizoen toegewenst, mede namens Annemieke, Dianne, Jaap en Yvonne,

Marcel Andeweg.



Vogelwijk Terry Fox Run Den Haag 2002:

Zondag 15 september 2002

Op zondag 15 september a.s. wordt in Canada voor het 22^e achtereenvolgende jaar De Terry Fox Run gehouden. Ook in Den Haag opent Sportvereniging Haag Atletiek aan het Sportpark Laan van Poot dit jaar op 15 september haar deuren voor de Vogelwijk Terry Fox Run - alweer voor het vierde achtereenvolgende jaar.

Vogelwijk

Na het succes van het evenement in 2001 sluit de Vereniging Vogelwijk zich ook dit jaar weer aan bij het 'winning team' en organiseert deze familiedag samen met Haag Atletiek, de Canadian Women's Club of the Netherlands, The Hague Road Runners en de Canadese Ambassade.

Kankeronderzoek in Nederland

Diverse Nederlandse en Canadese bedrijven dragen belangeloos bij aan dit evenement. De gehele opbrengst van de loop wordt geschonken aan Nederlandse Kankerbestrijding/Koningin Wilhelmina Fonds (KWF) die deze in zijn geheel gebruikt voor kankeronderzoek bij jonge kinderen in Nederland.

Terry Fox

Dit alles in navolging van Terry Fox (1958 - 1981) een jonge Canadees die bij zijn overlijden op 22-jarige leeftijd aan botkanker, deze 'Marathon of Hope' als erfenis naliet. Terry Fox hoorde op 18-jarige leeftijd dat hij aan kanker leed en besloot van Canadese oostkust naar westkust te lopen en met een dagelijkse marathon geld in te zamelen voor lotgenoten. Halverwege - na meer dan 5000 kilometer te hebben afgelegd - moest hij stoppen doordat de kanker te ver was uitgezaaid. Zijn levensmotto ('als je echt iets wilt bereiken, dan lukt het'), doorzettingsvermogen en hoop zijn een inspiratie voor velen.

Groots dagevenement

De Terry Fox Run wordt wel het grootste dagevenement ter wereld genoemd met het doel om samen - in familie-, groeps-, bedrijfs- of schoolverband - geld in te zamelen voor het landelijke kankeronderzoek. Er is geen entreeprijs en er zijn geen prijzen voor hardloopprestaties. Iedere deelnemer kan een kaart (5 euro) kopen die recht geeft op een officieel deelnamecertificaat dat tevens een lotnummer heeft voor de superloterij met als hoofdprijs 2 vliegtickets naar Canada.

Opbrengst

Het gaat er niet om hoeveel er wordt opgehaald, maar het belangrijkste is om samen een dag stil te staan bij de gevolgen van kanker en samen te werken aan een oplossing. Op het terrein delen sponsors producten uit en bieden kosteloos allerlei activiteiten en demonstraties aan. Ook u kunt doneren.

In 2001 was de opbrengst van de Vogelwijk Terry Fox Run f 35.112,50 (€ 5.960). De totale opbrengst van de drie Terry Fox Runs gehouden in Den Haag in 1999, 2000 en 2001 was f 42.500 (€ 19.500).

Programma

10:00-11:30: Inschrijven
11:00 Eerste officiële start: 11 uur (2 km of mini-kinderloop)
11:45: Start 5 en 10 km
12:45: Loterij
Openbaar vervoer: bus 4 halte Oude Buizerdlaan.

Informatie

Afdeling Cultuur & Communicatie
Canadese Ambassade
Den Haag
Tel.: 070-3111622 of e-mail: hague-fc@dfait-maeci.gc.ca

Web sites

<http://ocanada.nl/terryfox/TFR2002.htm>
<http://www.kankerbestrijding.nl/>
<http://www.terryfoxrun.org/>

Waar doe ik het voor

Weglopen

Zomaar een willekeurige dag uit het leven van een papierschuiver.

Ik fiets om zeven uur naar het station. Ik fiets flink door, want ik ben eigenlijk een beetje laat. Ik kom redelijk hijgend op het perron en hoor uit de NS-luidspreker, dat de trein naar Utrecht 'een nog onbekende vertraging' heeft. Tien minuten later wordt er omgeroepen, dat de vertraging naar verwachting ongeveer 20 minuten zal bedragen. Weer tien minuten later wordt meegedeeld, dat de trein uit zal vallen. De eerstvolgende trein komt na een half uur en zit bomvol. Dat wordt dus een half uur staan, of eigenlijk hangen. Ik heb zin om weg te lopen.....

Ik kom in Utrecht en loop naar kantoor. Bij binnenkomst groet ik mijn collega's met een welgemeend 'goedemorgen' en krijg als antwoord: 'morning'.

Nou de toon is weer gezet. Wat mankeert er toch aan onze moerstaal? Ze kunnen zich nauwelijks over de grens verstaanbaar maken, maar beginnen toch al meteen 's morgensvroeg in het Engels tegen je te blaten. Ik wil eigenlijk meteen hard weglopen, maar ja je moet wat om aan de kost te komen. En ik heb net voor mijn vrouw en kinderen (volgens sommigen heet dat tegenwoordig 'kids', ook al zo'n belachelijk woord) een ander huis met een hogere hypotheek verworven en weglopen is dus even geen optie.

Ik zet mijn computer aan, open mijn elektronische brievenbus en er verschijnt een melding van 30 ongeopende berichten. Ik wil me eigenlijk het liefst omdraaien en weglopen.

Ik ga naar de koffieautomaat.

Er zijn drie wachtenden voor me. Ze hebben bij elkaar 20 koppen koffie, thee of chocola nodig. Ik leg me neer bij mijn lot en sluit aan bij de rij, maar zou het liefst willen weglopen.

Om negen uur start de eerste bespreking.

De koffie is oud, de verhalen zijn oubollig, de sprekers weinig geïnspireerd. Mag ik misschien weglopen?

Ik kom terug op mijn werkplek. Een collega meldt: 'er heeft iemand voor je gebeld, ik ben vergeten op te schrijven wie het was en waar het precies over ging, maar het was wel belangrijk. Of je even terug wilt bellen.'

Op zo'n moment zou ik eigenlijk willen gaan slaan (maar dat zal wel weer gekwalificeerd worden als zinloos geweld in plaats van als een doodnormale collegiale correctie) of gewoon weglopen.

In de middagpauze loop ik met een paar collega's Hoog Catharijne in. Bij de vestiging van Vroom & Dreesmann staat een groepje muzikanten uit Wit-Rusland in klederdracht hun uiterste best te doen. Ze collecteren voor een kindertehuis in Minsk. Hun mandje is al aardig gevuld. Opeens komt er om de hoek een jongeling aanrennen. Hij grijpt met een snelle armbeweging het mandje en is uit de voeten voor we het goed en wel in de gaten hebben. We zien hem in de verte nog net hard weglopen.

Terug achter mijn bureau gaat de telefoon. Het is mijn vrouw Mary. Ze heeft 's morgens twee uur door de Balij gelopen. Het zou eigenlijk een wandeling van een uur zijn, maar onze jongste hond (Joep) was hard achter een teef aangelopen. Dat doet voor hem de deur dicht, dat is nu al de zoveelste keer deze maand; dat kost hem dus zijn ballen.

De middag verloopt rustig tot een uur of drie. Dan slaat mijn pc vast. Hij doet niets meer. Ik bel het helpbureau (de helpdesk). Blijkt mijn C-schijf kapot (gecrasht). Hoor ik later van een deskundige, dat dat normaal is bij het type pc waar ik mee werk. Die knallen er allemaal na 7 tot 12 maanden uit. Waarom doet niemand daar dan wat aan? Alle werk, dat ik niet fatsoenlijk heb weggezet, is verloren. Ik kan in een hoekje gaan zitten janken, of liever nog: hard weglopen.

Goed, tegen halfvijf pak ik de trein terug naar Zoetermeer. Deze keer gaat de reis vlekkeloos. Ik kom in Zoetermeer, loop naar de fietsenstalling en ja hoor een leuke band. Kan ik gaan lopen.

Even voor zes uur ben ik thuis.

Ik ga met Mary even zitten. Ik vraag wat we eten. Ze antwoordt: vis.

Ik zeg: jammer, daar zie ik net de kat van de burens mee weglopen.

Na het eten even met de hondjes een blokje om. Bas mag los mee, maar Joep moet aan de lijn, want anders zie ik hem voor de tweede keer vandaag weglopen.

Om zeven uur kleed ik me om en stap in de auto op weg naar mijn hobby. Je begrijpt het al:

Weglopen.

Voor dit soort dagen, daar doe ik het dus voor (mark my words).

Ed

Data en locaties LOL-trainingen:

Datum	Locatie / startplaats	Wat
15 september	Reeuwijk parkeerplaats links voor paviljoen langs de A12	Op verzoek nogmaals: Rondje Reeuwijkse Hout (rond de noordelijke plas)
20 oktober	Meijendel parkeerplaats bij het pannenkoekenhuis	Via Waalsdorpervlakte naar 't Zwarte Pad en over het strand terug (of andersom)
17 november	Nieuwerkerk a/d IJssel parkeerplaats noordzijde NS-station	Hitlandroute (provinciale route van 10 km)

Verzamelen om kwart voor negen bij clubhuis RRZ. Gezamenlijk (met zo min mogelijk auto's) naar startplaats.

Start vanaf locatie altijd om ca **kwart over negen**.

Beste Roadies, wisten jullie dat:

- het adres van de website van RRZ als volgt luidt: www.roadrunners-zoetermeer.nl
- op de website een discussie is geopend m.b.t. het wel of niet verplicht dragen van clubkleding tijdens wedstrijden en u uw stem daar kan uitbrengen
- in het nieuwe loopseizoen wederom kan worden meegedaan aan de LOL (Lopen Op Locatie) trainingen van Ed Jacobs
- velen van ons tijdens de vakantie toch hun loopschoenen hebben aangetrokken
- de deelname van onze vereniging aan de Midzomeravondloop te Bleiswijk op 3 juli jl. een record was: ongeveer 53!
- er op 7 september a.s. voor alle leden (inclusief gezinsleden) een barbecue wordt gehouden, voor meer informatie zie de website
- het clubhuis er thans weer fris en knap uitziet
- de actie Werving Vrijwilligers als geslaagd mag worden beschouwd. En dat aanmeldingen (bij Aad Vervaart) altijd van harte welkom zijn
- alle atleten een sportief, succesvol en blessurevrij loopseizoen wordt toegewenst

Piet Mulder (pg.mulder@wanadoo.nl)

Nachtwandeling

Nachtwandeling over strand van Hoek van Holland naar Scheveningen

Ieder jaar rond de kortste nacht organiseert de stichting 'Ruim Baan' uit Rotterdam een nachtelijke wandeling van Hoek van Holland naar Scheveningen over het strand wanneer het rond de tijd van middernacht laag water is. Ditmaal in de nacht van 29 naar 30 juni.

Het startschot wordt namelijk gegeven om 00.00 uur 's nachts en de te lopen afstand bedraagt

ca. 17 km. Ingrid van Waardt maakte mij hier op attent met als gevolg dat 13 deelnemers van onze Sportief Wandelgroep aangevuld met introducés zich naar de Hoek hebben begeven om daar mee te doen aan de wandeling.

Wat betekent strand in ons leven?

Bij mij een heleboel.

De ervaring als kind om bij Kijkduin na een busrit met bus 'U' vanaf Loosduinen de duinheuvel over te komen en de zee te zien vergeet ik nooit. Emmer en schep in de hand. Altijd mooi weer. Rieten stoelen huren, melkflessen bij ons verpakt in krantenpapier om de melk koud te houden, scheppen in het zand met de meegekomen buurjongen en daarna ruzie krijgen over het door hem laten instorten van de kuil, duiken in de golven waarvan het water eerst veel te koud was. Met je natte zwembroek in het zand gaan zitten om vervolgens de kleverige rotzooi uit je broek te moeten plukken.

Rond mijn 17e jaar met vrienden van de handbalclub Hermes verzamelen op het strand bij de Fuutlaan en rond 16.00 uur luisteren naar de hits van 'Top of the Pops' op de BBC.

Nog steeds trekt het strand als een magneet. Bakken in de zon, wandelen langs de vloedlijn en in de wintertijd uitwaaien om een ontspanning te ervaren van de dagelijkse drukte is een ervaring die ik nog lang wil meemaken.

Wat had ik nog nooit meegemaakt? Precies, wandelen langs het strand wanneer ik normaal in mijn bed behoor te liggen. Toch vooraf maar even naar bed en rond 22.00 uur bij Herman verzamelen voor de gezamenlijke reis naar de bekende bestemming maar onbekend wat er te wachten staat.

Aangekomen bij de Hoek bleek er een drukte van belang. Ik verbaasde mij over het aantal deelnemers. Het bleken er later ruim 3400 te zijn, maar 10.000 had ik ook geloofd. Auto's op zoek naar een parkeerplaats, mensen op zoek naar de startplaats. Gelukkig vonden we een treintje die mij en een aantal om mij heen daar heen bracht. In een overvolle kantineruimte afstempelen, waar je er ook patat frites en drank kon kopen. Mensen aan stoelen en tafels om de consumpties te nuttigen. De warme en vette lucht maakte dat ik snel weer buiten was en onze overige deelnemers ontmoette, die na een

lange wandeling vanaf hun parkeerplaats iets later arriveerden. Mijn mobiele telefoon gaat. Herman die zegt waar hij zich bevindt. Vervolgens elkaar weer teruggevonden.

Zij we er nu allemaal? Wie ontbreekt er nog? Die en die is nog zijn kaart aan het afstempelen!

Het startschot was al afgegaan toen wij ons op weg begaven. Het weer was tegen verwachting goed. De vooruitzichten waren slecht geweest, maar nu goed te noemen. Een stevige zuidwesten wind, een vrij heldere hemel. Zelfs sterren te zien. Op het strand bleek dat de nacht zonder buitenverlichting mensen echt onherkenbaar maakt. Een paar meter voor je zie je een schim, maar herken je nauwelijks de persoon zelf. Het bij elkaar blijven was hiermee praktisch niet te doen. Ik was in het gezelschap van Brigitte en Janette en na een korte sanitaire stop weer op zoek naar hen. Doordat Brigitte in de tussentijd een donkere jas over haar lichtere jas had aangetrokken dacht ik even in mijn eentje de afstand te moeten afleggen. Het is gelukkig nog goed gekomen.

Als je wandelt is het net of je in een roes verkeert. Je hoort de branding, het schijnsel van de iets lichte lucht aan de noordelijke horizon op de waterige plekken maakt dat je niet in een te diepe plas stapt. Lichamelijk ben je ook iets ontregeld. De vage contouren van de duinenrij geven geen echte herkenning waar je bent. In de verte zie je duidelijk de verlichting van Kijkduin, de havenhoofden en schepen op zee, terwijl je het gevoel hebt dat de afstand dezelfde blijft. Als je echter achterom kijkt zie je de gigantische verlichting van het Europoortgebied op afstand komen een geeft dit een bevestiging dat je werkelijk een afstand aflegt. Om je heen haal je mensen in met soms verlichte bedradingen op hun hoofd. Allemaal in een vastberaden pas. Soms is gezang te horen. Bij sommige strandtenten blijkt het feesten door te gaan tot in de kleine uurtjes en verwaait het discogeluid zich over het strand zonder een buurman te irriteren.

In zee zie je vissers met verlichting om hen heen terwijl hun hengels geduldig staan opgesteld om de vis te vangen waar zij op hopen. Een koude en kleumerige bedoeling!

Af en toe kijk ik op de te verlichten wijzerplaat van mijn horloge en constateer dat de tijd redelijk snel gaat omdat we onderweg heel veel te babbelen hebben. Gezellige meiden heb ik getroffen. De soep onderweg hebben we maar overgeslagen, gezien de te verwachten wachttijd. Zelf hadden we genoeg te eten en te drinken.

Als we Kijkduin passeren lijkt Scheveningen binnen handbereik. Het wordt al iets lichter. De maan is intussen aan de oostelijke horizon een flink stuk boven de duinenrij geklommen.

We blijken aan de finish te komen!

Iemand met een verlichting zwaait dat we de eindstreep gehaald hebben. In 3.20 uur hebben we ca. 17 km gewandeld. Na afmelden, de anderen te hebben verwelkomd en iets te hebben gedronken zijn we geduldig op de bus gaan wachten en werden

we moe maar voldaan naar de Hoek teruggereden.
Na een rit naar huis lig ik even na 5.30 uur in mijn
bed.

Een bijzondere ervaring. Ik krijg meer en meer
bewondering voor diegenen die lange afstanden
kunnen wandelen. Als ik dit schrijf is de Vierdaagse
te Nijmegen aan de gang.

Ik ga er toch eens over nadenken.....

Ton Hoeksma

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

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

Uitslagen

Leiden Marathon te Leiden, 9 juni 2002

10 km

Frans van Haaster	0:36:37
Piet Roestenburg	0:41:38
Walter de Ceuninck	0:44:33
José de Groot	0:47:59
Mario Koolmees	0:53:39
Cor Oud	0:54:01
Marjo de Ceuninck	0:55:37
Wilma Coenen	0:55:46
Marcel Andeweg	0:57:15
Mieke Niemans	0:59:47
A.M. Revier-S Revier	1:00:35
Etienne den Toom	1:01:05
Irma van der Meulen	1:01:05
Marianne Verhoogh	1:02:57
Cees Heeroms	1:03:18
Hans de Gooijer	1:04:25
A de Best-Pronk	1:04:26
Liddy Petrici	1:06:18
Betty Wentink	1:06:18
Els van Suffelen	1:08:04
Linda Roos	1:08:06

21,1 km

Mike van Wichen	1.29.09
Klaas de Vries	1.33.09
Jan Moggré	1.33.19
Piet van Veen	1.34.51
Ruud van Zon	1.35.50
Ed Helsloot	1.39.47
Ferry Lemmers	1.40.26
René van der Spek	1.40.40
Theo Aanen	1.40.49
Bert Leggedoor	1.41.28
Jan Besseling	1.42.48
Ton de Veen	1.42.49
Robbert Smit	1.43.47
Rien de Rijke	1.45.27
Robert van der Linden	1.49.03
Hans Tork	1.52.08
Elly van der Kooij	1.53.30
Martine Lemson	1.53.46
Joyce Dijkhuizen	1.55.01
Thomas Speekman	1.56.25
Rina de Vos	1.56.26
Reinie Schmit	1.56.26
Bas Hoogendorp	1.56.26
Harm de Wit	1.57.05
Marjolijn Dolk	1.57.14
Hans Hortensius	1.58.20
Piet Mulder	2.00.55
Piet van Paridon	2.09.55
André Bakker	2.14.27
Piet Barendse	2.14.55
Kees van Seuren	2.39.20
Jeanine van Seuren	2.39.20

42,2 km

Ron Dijkhuizen	3.13.33
Rens Veltman	3.28.24
Jaap Visser	4.16.40 (PR)
Toos Koevoets	4.16.41

De halve marathon van Nootdorp, 23 juni 2002

21 km

Klaas de Vries	1.32.45 (PR)
----------------	--------------

Midzomeravondloop te Bleiswijk, 3 juli 2002

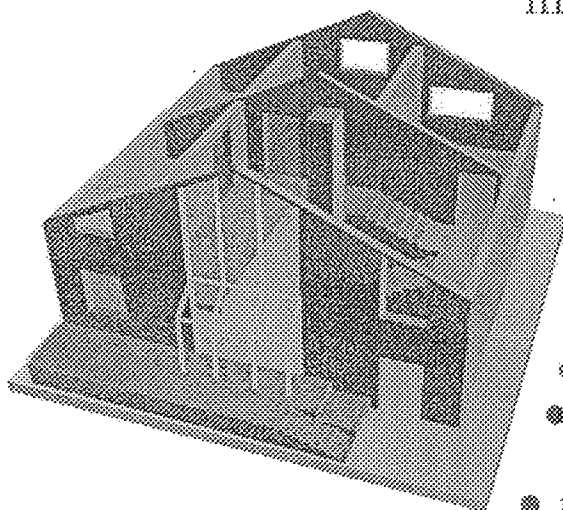
15 km

Frans van Haaster	0.56.37
Lex van Wijk	0.57.28
Etienne den Toom	0.59.01
Ellen Duijzer	1.01.18
George Jeremic	1.01.19
Ad Peltenburg	1.01.30
Miel Piso	1.01.53
Klaas de Vries	1.01.55 (PR)
Jan Moggré	1.01.57
Frank Kleissen	1.01.58
André Bult	1.01.59
Ab Hartevelde	1.02.00
Ruud van Zon	1.02.00
Piet van Veen	1.02.24
Aad Vervaart	1.02.30
Piet Roestenburg	1.02.32
Ruud van der Maaten	1.03.15
Frans van der Werf	1.03.57
Peter Hoogeveen	1.04.12
Kees van Seuren	1.06.19
Ton van de Beek	1.07.40
Walter de Ceuninck	1.07.41
Bert Kuiper	1.07.46
René van der Spek	1.08.45
Diederik Post	1.08.52
R. van Hers	1.09.46
Robbert Smit	1.10.33
Peter van de Beek	1.11.00
Robert van der Linden	1.11.11
Aad van Mil	1.11.21
Harm de Wit	1.11.23
Elly van der Kooy	1.11.24
Nick Raadschelders	1.11.37
Marolijn Dolk	1.12.10
Margreet Vonk	1.12.22
Rien de Rijke	1.12.25
Hans Tork	1.13.30
José de Groot	1.13.36
Peter van Zijp	1.13.58
Piet Mulder	1.14.44
Karel Slierendrecht	1.15.01
Jos van der Goes	1.17.15
Hans Hortensius	1.17.15
Esther de Wit	1.17.36
Reinie Schmit	1.17.36
Frans van den Hengel	1.20.50
André Bakker	1.25.35
Cor Boot	1.28.18
Marjo de Ceuninck	1.29.27
Bianca Hesselius	1.29.50
Jeanine van Seuren	1.36.14



Op weg naar een eigen huis...

met een uniek spaarplan



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

Wij vertellen u er graag meer over.

Bel of schrijf voor informatie of een geheel vrijblijvende offerte.



Assurantiekantoor

A.F.M. Vervaart

Postbus 6138 • 2702 AC Zoetermeer • Telefoon 079 - 341 32 70

Heukelum, P van
Uienakker 3
2723 TH ZOETERMEER