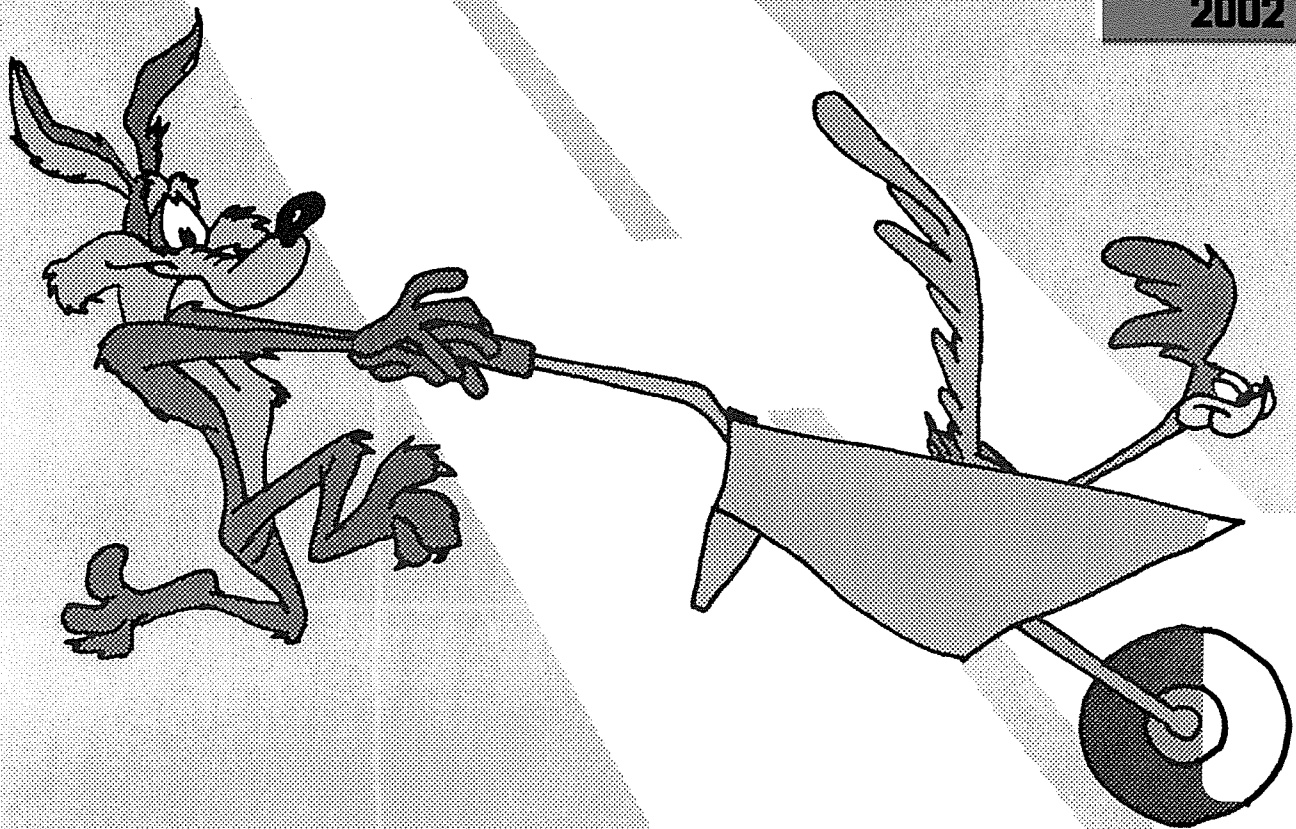


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr
okt / nov
2002

5



15 Jaar ROADIE
BBQ in de regen
Lopen in herfst en winter

Starshoe



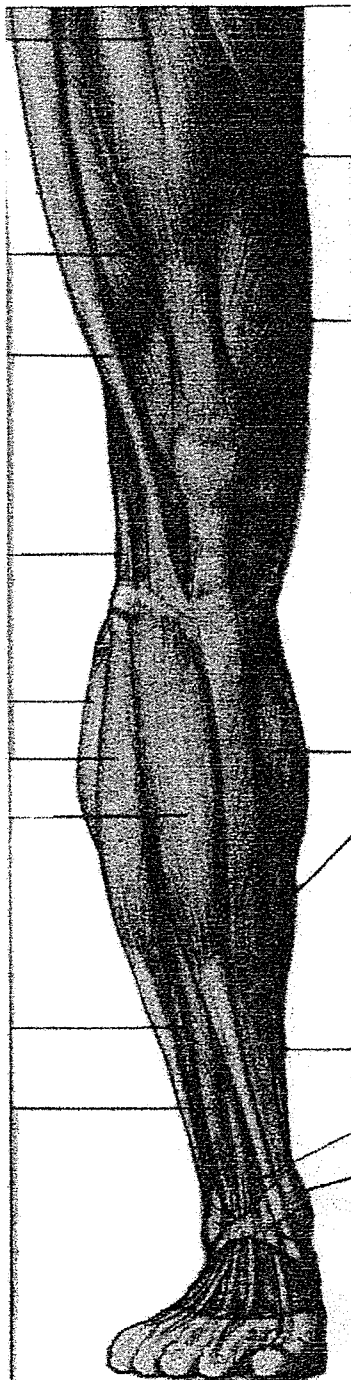
Internet: <http://www.starshoe.nl>

Zoetermeer Cobaltstraat 20

tel.: 079-3610110

E-mail: info@starshoe.nl

fax: 079-3614746



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

Kom eens langs voor de juiste sportschoenkeuze

In ons assortiment

o.a.:

BROOKS

KARHU

SAUCONY

ONDO

adidas

new balance **AB**

Reebok

Rockport

Nike

asics

POLAR

HIND

N-SWISS

NEWLINE

en andere top-merken

Een afspraak maken is mogelijk

Inhoud

Voorwoord	Blz 5
Van de technische commissie	Blz 7
15 jaar Roadie	Blz 8
Lustrum Kerstdrive	Blz 10
Trainingsweekend in Port Zelande	Blz 12
Bericht vanuit de kinderopvang	Blz 14
Verhakken runningschoenen	Blz 15
BBQ in de regen	Blz 16
Van de lief- en leedcommissie	Blz 18
Discovery Run	Blz 19
Dam tot Dam-loop 2002	Blz 20
Obligatielening: Tweede aflossing	Blz 21
Waar doe ik het voor	Blz 22
De PR-pot	Blz 23
Beknopte handleiding website RRZ	Blz 24
De meest gestelde vragen over LOL	Blz 26
Terry Fox Run 15 september 2002	Blz 27
Beste Roadies, wisten jullie dat:	Blz 28
Zoetermeerse Slootrunners actief in Stompwijk	Blz 30
Lopen in herfst en winter	Blz 32
Mergelland Marathon	Blz 34
Uitslagen	Blz 38
Wedstrijdagenda	Blz 39

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 wegatletiek in het bijzonder.

Adres

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

website: <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl>

e-mail: info@roadrunners-zoetermeer.nl

Bestuur

Liesbeth Edelbroek (079) 343 72 79
(voorzitter)

Peter van Zijp (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 (079) 316 76 40
(coördinator groep 1/2/3/4)

•groep 2•

Klaas de Vries (079) 352 34 96

•groep 3•

Frans van den Hengel (079) 341 58 61
(vice voorzitter)

•groep 4•

Hans Rolff (secretaris) (079) 341 37 38

•groep 5•

Ed Jacobs (079) 341 75 30

(coördinator groep 5/6/7)

•groep 6•

Arno van Burken(voorzitter) (079) 342 99 70

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 20 48 21

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (079) 331 44 47

Thea Rolff (079) 341 37 38

Redactie-adres Roadie: **Kopij** kan handgeschreven op floppy of via e-mail(liefst 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.

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

Voorwoord

Beste Roadies,

Al weer 15 jaargangen Roadies zijn er verschenen! De redactiecommissie is de archieven in gedoken en laat ons terugblikken op een aantal leuke momenten uit die jaren; momenten, die menig-een van ons zich ook nog wel voor de geest kan halen.

Als je dit zo terug leest, merk je maar weer eens hoe snel de tijd gaat. Nog maar enkele maanden te gaan en dit kalenderjaar zit er weer op. De voorbereidingen voor het eerste lustrum van de Kerstdrive zijn al gestart, evenals van het jaarlijkse Sinterklaasfeest voor de kleintjes.

Een aantal van jullie zit nog druk in de voorbereiding naar grootse prestaties, anderen hebben die er al op zitten, zeker als ik kijk naar de ervaringen in de Stompwijk cross en in het Limburgse (mergel)land.

Het bestuur is gestart met de voorbereidingen van het jaarplan 2003 en zal daarvoor binnenkort ook de diverse commissies benaderen. Een klein (financieel) succesje hebben we al bereikt: een subsidie van de gemeente voor het fitwalken.

Verder zal in overleg met de Technische Commissie een beslissing moeten worden genomen over een goed alternatief voor ons "inloopterrein". De plannen voor de bouw van een aantal appartementen zijn goedgekeurd, en de gemeente gaat in december starten met de voorbereidende werkzaamheden. Dat betekent dat het dan voor ons daar helaas is gedaan!

Veel leesplezier met deze Roadie die weer bol staat van boeiende wedstrijdverslagen. En niet te vergeten de data voor de trainingen op locatie onder leiding van Ed.

Liesbeth



***Iedere dag spruitjes,
de luxe van een
Lada of een
opwindende cruise
over de Lek?***

Of wilt u dagelijks kaviaar eten, een Rolls Royce kopen of een wereldreis maken? Uw dromen worden werkelijkheid met het FlexxVermogensplan.

- Uitzicht op een hóóg rendement
- Keuze uit negen beleggingsfondsen
- Ingebouwde zekerheid
- Maatwerk

- Vrijheid en flexibiliteit, ook na de ingangsdatum!

Bel nog vandaag voor vrijblijvende informatie.

**Assurantiekantoor
A.F.M. Vervaart**

Ligusterpark 13
2724 HH Zoetermeer
Telefoon (079) 341 32 70
Fax (079) 343 26 04

Van de Technische Commissie

Onderstaand vinden jullie de indeling van het technisch kader voor het seizoen 2002-2003.

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
7	Cindy van den Hengel	Jack van der Kreeke Jan Jongeneel Jack van der Pol
Wo.Oc.	Cindy van den Hengel Wim Bras	
BG	Frank Eilbracht	Hans de Haan Hiljo Idema
Fit Walk	Ton Hoeksma	Herman van den Hatert Jack van der Pol Alida Pot Koos Roest Roy Zwaanswijk Ingrid van Waardt

15 jaar ROADIE

Terug naar toen, en hoe het verder ging...

Heel lang geleden, de vereniging bestond nog niet zo lang, besloten een aantal leden dat er een clubblad moest komen. Het zou moeten fungeren als informatievoorziening voor de leden en de lopers zelf konden er ook hun belevenissen in kwijt. Het clubblad pretendeert niet actueel te zijn want het zou 6 x per jaar verschijnen, dus elke 2 maanden. In dit artikel gaan we terug naar alle oktobernummers van de afgelopen 15 jaar en beschrijven de meest in het oog springende stukjes uit de ROADIE.

Oktober 1987

De ROADIE verschijnt voor de eerste keer. De club bestond pas 9 maanden en telde 44 leden. Een vaste rubriek in de ROADIE was de adressenlijst van alle leden. Want, zo dacht men, dan kon men elkaar makkelijk bereiken als je op andere dagen ook met iemand wilde lopen. We zaten met zijn allen in dezelfde groep en hadden 1 trainer. Op woensdag en zaterdag gaf Bert Bos de training en op maandag ontstond er al gauw een groepje die voor de derde keer wilde lopen. Daarom was de ledenlijst in de ROADIE zo handig.

Oktober 1988

De eerste grote buitenlandse wedstrijd zit er op: de 20 km van Parijs. Het franse ontbijt was wat aan de karige kant, maar gelukkig was de bakker ook op zondag open. We hadden goed getraind de voorafgaande maanden, maar eenmaal in Parijs doorbraken we alle wetten en regels die horen bij een serieuze voorbereiding.

Oktober 1989

In het voorwoord van de voorzitter lezen we dat we uit het 'Kraaiennest' zijn gegroeid en dat we per 4 oktober starten vanuit de accommodatie van Start '85. Zeer comfortabel, want nu konden we ook douchen na afloop!

Oktober 1990

Bij de clubkampioenschappen in het Westerpark hadden we maar liefst 5 kampioenen op de 10 km!
Ook het LOPEND VUURTJE ging in die tijd van start.

Oktober 1991

De evenementencommissie had zijn eerste party georganiseerd: een koud buffet na afloop van de clubkampioenschappen. Ze waren erg nerveus, want ze wisten niet of er wel animo voor was: in korte tijd was het hele buffet leeggegeten!!

Oktober 1992

Zaterdagmorgen om 04.00 uur opstaan om een estafette te lopen bij de Veluweloop: is dit leuk? Ja, want een grote groep Road Runners maakte er gewoon een reuze gezellige dag van en die kan niet lang genoeg duren!

Oktober 1993

In een interview vertelt Lidwien dat zij in Winschoten 100 km heeft gelopen. Na afloop waren haar kaakspieren snel hersteld, maar haar beenspieren hadden wel een paar weken nodig.

Oktober 1994

Het afscheid van 2C! Bij de nieuwe groepsindeling viel groep 2C buiten de boot. Helaas! We werden opgesplitst in andere groepen. Het was een groep om nooit te vergeten, hadden van alles meegemaakt: gelachen, gestreden, gestofzuigd, kapot gezeten, gelopen, diepzinnige gesprekken op D1 — nivo; kortom een groep waar de trainers met recht trots op konden zijn.

Oktober 1995

In het voorwoord schrijft de voorzitter dat de plannen om een eigen clubhuis te laten bouwen door konden gaan: het laatste beetje geld dat nodig was werd ingezameld door de leden die plots heel actief werden: een rommelmarkt, een kaarsenactie, obligatieverkoop en nog veel meer ludieke acties.

Oktober 1996

Een opvallende limerick:
Namen van uitvinders, die ik nooit onthouden kon
Zoals Watt, Edison, Newton en Stephenson,
Zijn thans onlosmakelijk verbonden
Met talloze intervalronden
Oftewel 'de rondjes industrieterrein' in Roadie- jargon.

Oktober 1997

De 1^e Zoetermeerse Halve Marathon, de Stars-hoerun, op 14 september wordt een daverend succes.

En Anton Bood ontmoet Emil Zátopek in Praag. Emil wordt wel de Praagse locomotief genoemd: een hardloper met vele records op zijn naam en als kroon op zijn carrière een gouden plak op de Olympische Marathon in 1952.

De Medische Commissie is eind augustus opgericht. Handdoek en douchen verplicht. Acute blessures worden gratis behandeld.

Oktober 1998

Bij wijze van proef (na 6 maanden volgt er een evaluatie) zijn Cindy en Wim op 16 september gestart met de woensdagochtendtraining van 9.00 tot 11.15 uur.

Maar liefst 32 Road Runners hebben deelgenomen aan de Haagse KonMarathon die ter gelegenheid van het 700 jarig bestaan van Den Haag éénmalig gehouden werd. Helaas is niet iedereen gefinisht.

Oktober 1999

De jaarlijkse BBQ in de achtertuin van het clubhuis, eind augustus, was gezellig, smakelijke saté, en vooral erg warm.

Het Road Runners Damesweekend speelde zich dit keer af in het Kasteel in Heemskerk, een jeugdherberg voor jong en oud en oudere jongeren. Overdag tokkelen vanuit de torenspits, zwaard steken, nagel slaan en mountainbiken, 's avonds was het tijd voor eten en..... Om klokslag 12.00 uur 's nachts moesten de Assepoestertjes binnen zijn want dan werd de toegangspoort tot het slot vergrendeld!

Oktober 2000

De 1^e vrouwelijke voorzitter schrijft in haar 1^e voorwoord dat het nieuwe bestuur ' er geen gras over laat groeien'. Behalve aan lopen wordt ook veel tijd besteed aan de PR en interne communicatie.

Ed vraagt zich nog steeds af 'Waar hij het allemaal voor doet', ' want hardlopen kost je de kop niet aan kleding of schoenen'. ????

Oktober 2001

Een uniek evenement: de Zoetermeerse Challenge Marathon. Een marathon in drie dagen, georganiseerd door de Road Runners. Op mooie parkoersen in Zoetermeer moest men achtereenvolgens 16.1, 5 en 21.1 km lopen om

aan 42.2 km te komen.

Niet alleen de vereniging wordt ouder maar de lopers ook: een informatief artikel over 'Voeding voor veteranen en cellulitis bij vrouwen'. In de atletiekwereld zijn mannen al vanaf hun 40^e 'oud' en vrouwen zelfs al vanaf hun 35^e.

Oktober 2002

De ROADIE bestaat 15 jaar!

De redactie

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

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

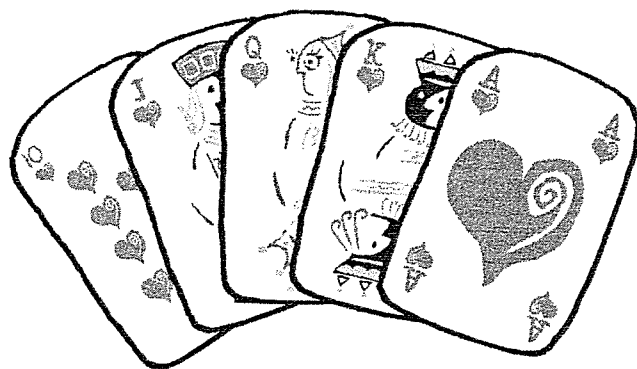
Lustrum kerstdrive

Op 12 december a.s. wordt voor de vijfde keer de RRZ Kerstdrive georganiseerd. Aanvang is 20.00 uur en het einde zal zijn om circa 24.00 uur.

Op deze immer gezellige en nu feestelijke avond kan je je krachten eens meten op een ander sportief gebied dan alleen maar lopen. Klaverjassen (Rotterdams), jokeren en trivianten (Zoetermeers), staan op het programma. Maar wil je bijvoorbeeld dammen, waarom niet! Geef je voorkeur op, zodat de haalbaarheid hiervan kan worden nagegaan.

Voor lekkere hapjes wordt als vanouds gezorgd. De drankjes moet je zelf betalen. Er zal een loterij worden gehouden en uiteraard zijn er mooie prijzen te winnen. Niet alleen voor de beste, maar ook voor de origineelste deelnemer/deelnemster.

Een kleine bijdrage in de kosten van € 2,50 wordt gevraagd. De avond staat niet alleen open voor leden van de RRZ, maar uiteraard is ook de partner van harte welkom evenals opa,



oma, vader, moeder, broer, zuster, (vallen in de categorie familie) of buurman/vrouw, vriend/vriendin, collega (vallen in de categorie kennissen), zelfs leden van andere verenigingen zijn welkom.

Inschrijving bij het barpersoneel.

De organisatie is in handen van het illustere drietal

Bianca, Leen en Ad

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

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)

Trainingsweekend in Port Zélande

Ter voorbereiding op de New York Marathon op 3 november a.s. zijn wij met ons trainingsgroepje op trainingsweekend geweest in Port Zélande, een vakantiepark vlak bij Ouddorp en Renesse in de buurt. Dit weekend werd alle deelnemers van de reis naar New York door reisorganisator Radio Rijnmond aangeboden (of zit het gewoon in de prijs?).

Laat ik eerst onze trainingsgroep voorstellen: Jan Schipper (trainer), Hans de Gooijer (reserve trainer), Jan Willem Weehuizen, Emie Schipper, Bert Slagter, Margreet Vonk en ondergetekende. Daarnaast proberen we de man van Margreet, Rob, ook enthousiast te maken. Hij wil namelijk in ieder geval mee doen met de Friendshiprun, voorafgaand aan de marathon. Inmiddels heeft hij als niet-loper loopschoenen aangeschaft (!) en loopt de kortere trainingen al mee. Later meer hierover. Verder gaat Liesbeth Edelbroek, zoveel als haar rugblessure het toelaat mee, net als haar dochter Karen (voor haar ook voornamelijk de kortere trainingen t.b.v. de Friendshiprun straks in New York). Soms wordt ons groepje met een 'gastloper' uitgebreid.



Ons wedstrijdschema kenmerkt zich door de splittrainingen op vrijdag en op zaterdag. Voor wat betreft filosofie enzo hierachter, verwijs ik graag naar de opsteller, Jan S. We trainen in ieder geval allemaal bij onze eigen RRZ-groep op de maandag en woensdag en daarnaast met onze kleine groep op vrijdagmiddag en zaterdagochtend. In het begin valt dit wel mee; vrijdag een 5 km en zaterdag 10 of 15. Maar zodra dit 10 en 25 km wordt is het toch wat zwaarder.

Ons trainingsweekend begon al op vrijdag de 13e! (september). Om vier uur 's middags

kwamen we bij onze riante bungalow, waar onze hond Floyd al gelijk de boel ging verkennen en het nodig vond zijn terrein af te bakenen ...! De buurman vond het helaas minder leuk, gezellige binnenkomer!

Via de mobiele telefoon stond ons trainingsgroepje met elkaar in verbinding, aangezien iedereen een verschillende tijd zou aankomen en we toch wel ons trainingsweekend op vrijdag wilden beginnen met een.... Training! Na enig heen en weer gebel waren we om 19.00 uur zover dat we met een kleine groep van start konden. Margreet en Rob ontbraken nog. Het weer was schitterend, lekker zonnetje de hele middag en we liepen ontspannen richting het strand. Na een kleine kilometer buiten het terrein kwamen we bij het strand, waar ook heel veel gekite werd. Ook de Deutse Leuten waren hier goed vertegenwoordigd en het schijnt dat campers tegenwoordig heel erg in zijn! Na een uurtje buffelen op het strand weer terug naar de bungalow waar we gezamenlijk aanvielen op het avondeten (uiteraard nadat iedereen gedoucht was). Om 10 uur 's avonds schoven we aan bij een zelfgemaakte pastamaaltijd waarbij ook de wijn ruim vertegenwoordigd was. Dacht ik een grote krat boodschappen meegenomen te hebben, bleken ook de anderen volop eten en vooral drinken (!) meegenomen te hebben.

Rob en Margreet kwamen ons helpen met de afwas en de volgende morgen spraken we af eerst met z'n allen boodschappen te gaan doen voor het eten op zaterdag.

Heb je wel eens met 7 personen gewinkeld in de C1000 en met maar 1 karretje? Wat de een erin gooit, gooit de ander er weer uit. Maar gezellig was het wel. Volgens Emie moesten we rekening houden met een halve kilo vlees per persoon voor de steengrill. Zeker een heeeel groot gezin thuis, maar desondanks hebben we toch ruim ingeslagen en waren voor een habbekrats klaar. Nog gauw naar de vishandel en de bakker en toen weer terug richting Port Zélande. Jan Willem, Margreet en Rob wilden graag nog op deze 'momumentendag' de kerk van Renesse bezoeken, maar wij hadden een afspraak met onze hond Floyd. Die wilde dat strand natuurlijk ook even bezoeken! De terugweg vanuit Renesse! verliep ietwat langer aange-

zien we een route touristique op advies van Jan Willem gingen rijden. Al met al kwamen we dus allemaal gelijktijdig weer op het kampement aan. Liesbeth was helaas die ochtend weer vertrokken naar Zoetermeer om dochter Karen op te halen van het korfbal en heeft dus het boodschappen doen en de wedstrijd gemist.

Wij (Hans, Emie en ik) met Floydemans heerlijk een strandwandeling gemaakt; we moesten wel de pas erin zetten want om 2 uur zou de start van wedstrijd zijn. Jazeker, er werd ook nog een hardloophwedstrijd georganiseerd op het terrein zelf. Een leuke route van 10 km was er uitgezet en de opbrengst van de inschrijvingen kwam ten goede aan de: ROPARUN! Aangezien wij hier iets mee hebben, vonden we dit een prima doel.

Het weer liet ons niet in de steek: geen zon, ietwat wind maar gelukkig droog. De eerste vier km liep ik samen met Rob (je weet wel: die beginnende 'hardloper' met nieuwe schoenen) rustig aan, het was tenslotte een trainingsloop. Helaas na deze vier km vond Rob dat we wel wat sneller konden en hij zette de pas erin. Oké, ik me niet laten kennen en mee natuurlijk. Nou, uiteindelijk liepen we een kei van een negatieve split, omdat we de laatste 6 km geen 6 minuut de km liepen maar 5.15! Onderweg waarschuwde ik hem nog: 'Kijk uit, straks ga je het nog leuk vinden ook!' Rob probeerde nog met een eindsprint Emie in te halen maar daar herken je toch de onervarenheid: dit moet je iets eerder inzetten. Toch: petje af voor deze kanjer: uiteraard een PR op de 10 km en voor Margreet was het ook een vette PR! Hieronder onze tijden. Jammer van die vier seconden, hè Hans?

Naam	5 km tussentijd	10 km eindtijd
Betty	28:28	54:56
Emie	27:00	53:40
Hans	25:24	50:04
Jan	19:16	38:24
Jan Willem	26:40	52:36
Margreet	24:27	47:24 PR
Rob	28:28	53:56 PR

Na afloop van de wedstrijd, waarbij Emie, Rob en ik wel de toejuichingen van onze echtgenoten/echtgenotes hebben gemist, een leuke herinnering in de vorm van een

giga groot bierglas en een sapje. Daarnaast mocht iedereen een blikje van dat nieuwe bier meenemen (iets met 'iz'). Maar ja, ons kent ons, toen we bij het huisje aankwamen hadden we met 6 personen zo'n 30 blikjes bier, ra ra hoe kan dit nu? Jan Schipper ging ze gelijk allemaal (er waren verschillende smaken) uitproberen; volgens mij heeft hij er nu nog naweeën van.

Zaterdagmiddag was het tijd voor sommigen van ons voor een saunabezoekje. We hadden nl. een sauna in ons huisje. Anderen offerden zich op om in de regen (!) de huldiging van de wedstrijdwinnaars mee te maken en de loterij (ps: niets gewonnen).



Daarna borrelen bij ons in het huisje en met z'n allen de voorbereidingen getroffen voor ons welverdiende steengrill-diner. Nou, het was overheerlijk, zowel het brood, als de sla, als het vlees, als de wijn. De volgende ochtend uitgeslapen en weer een trainingsloop op het strand. Dit was wel afzien, de derde dag aan de bak!

Na een flinke wandeling met onze Floyd, besloten we zondagnamiddag alle overgebleven toast, olijven, salades, biertjes, wijn en overige frisdranken met z'n allen op te maken, voordat we ons waagden aan de restjes van het avondeten van de zaterdag. Ja hoor, er was nl. wat vlees over. Alles in een pan gemikt, wat stroganoff saus en een pan rijst erbij en klaar was Kees, oh nee, Betty. Iedereen weer heerlijk zitten smullen en na de koffie ging ieder weer zijns weegs naar het Zoetermeerse e.o.

Al met al een heerlijk weekend, sportief en culinair, vol gezelligheid en leuke mensen. Dit belooft nog wat voor het weekje New York straks. Hoewel niet vergeten: er moet dan ook nog een marathon gelopen worden!

Betty Wentink, Groep 5.

Bericht vanuit de kinderopvang

Sinterklaasfeest en Kerstontbijt



Kerstontbijt

Voor het eerst dit jaar organiseert de kinderopvang een kerstontbijt voor **alle** RRZ-kinderen. Dit ontbijt zal plaatsvinden op **zaterdag 21 december om 09.15 uur in het clubgebouw.**

Tot 15 december kunnen de kinderen gratis worden opgegeven op de lijst die hangt op het mededelingenbord.

We zullen er een sfeervol feest van maken!

Sinterklaasfeest

Ieder jaar komen de Sint en zijn Pieten bij ons langs om de RRZ-kinderen toe te spreken en uiteraard om een cadeautje te geven.

Dit jaar heeft hij ons laten weten te komen op **zaterdag 30 november om 09.15 uur.**

Alle RRZ-kinderen in de leeftijd van 0 tot 12 jaar zijn welkom!

Tot 16 november kunnen de kinderen worden opgegeven om hierbij aanwezig te zijn.

De namen van de kinderen kunnen op een lijst - op het mededelingenbord - worden genoteerd.

Als je je kind hiervoor hebt opgegeven, is het de bedoeling dat je zelf ter waarde van ± € 5,- één cadeautje koopt en ingepakt, voorzien van de naam van het kind + kort info over het kind, bij *Cindy van den Hengel* (trainer groep 7) uiterlijk 16 november inlevert. Deze informatie - bestaande uit leuke belevenissen - is bedoeld ~~voor~~ voor de Sint die deze opleest in het bijzijn van alle kinderen. Dus zorg ervoor dat deze informatie *duidelijk* geschreven is en het liefst in wat *grote letters*. De Sint is immers niet zo jong meer!



Verhakken van runningschoenen

Gezien het feit dat een verhaal binnen de club een eigen leven gaat leiden en/of foutief de ronde doet wilde ik jullie middels dit bericht op de hoogte brengen over het verhakken van runningschoenen door Starshoe.

De ervaring leert ons dat runningschoenen een functionele duurzaamheid hebben van ongeveer 15 maanden of 1.500 km, gezien het feit dat dan de demping volledig verloren gegaan is, wordt er meer dan 100 km per maand gelopen dan zal de demping c.q. schoen dus eerder op zijn.

Starshoe heeft uit deze ervaring geleerd dat het niet zinvol is een schoen ouder dan 10-11 maanden te verhakken; als de demping uit de schoen gaat oftewel er vindt indroging plaats van het dempend materiaal dan wordt dit materiaal ook zachter.

Wanneer de hak/slijtzool versleten is, wordt bij het verhakken het hakgedeelte dat versleten is eraf gehaald en een nieuw stuk slijtribber erop gelijmd. De lijm die hiervoor gebruikt wordt, moet verhit worden om meer kleefkracht te krijgen. Dit verhitten heeft invloed op het dempend materiaal, dit wordt zachter. Indien de schoen 10-11 maanden oud is dan is er al sprake van flinke afname van de demping, gaan we dan toch verhakken dan zal er

vervolgens nog meer afname van demping ontstaan met alle gevolgen van dien. Onze ervaring en advies in deze is dan ook om deze schoen op te lopen en daarna over te gaan op aanschaf van een nieuw paar.

Starshoe maakt tevens van deze gelegenheid gebruik jullie mede te delen dat vanaf heden bij ons niet alleen 10% korting op loop-schoeisel gegeven wordt aan RRZ-leden maar ook 10% korting op runningkleding op vertoon van uw lidmaatschapspas.

Geén korting wordt gegeven op aanbiedingen en de eigen kledinglijn van de RRZ welke bij ons te koop is.

Wij hopen jullie met deze informatie van dienst te zijn en wensen iedereen gezonde kilometers.

Starshoe
Zoetermeer



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

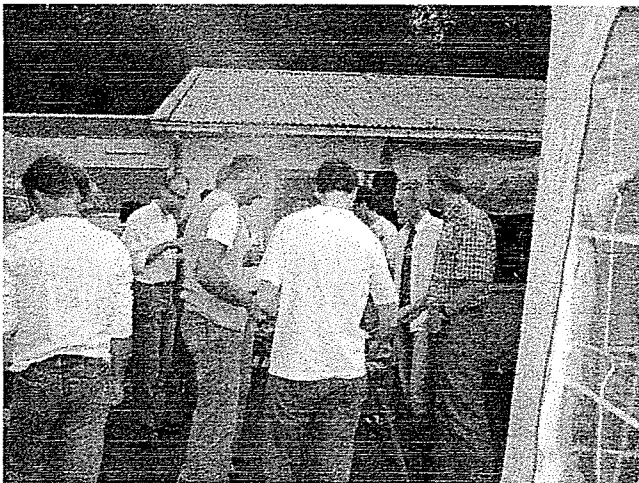
zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

BBQ in de regen

Bent u van plan een BBQ te organiseren, maar de wisselvallige weersvoorspellingen zitten u dwars.

*Geen nood, bel Roeland van Dijk
Met zijn tenten en zeilen
Zit u hoog en droog.*

Voor 7 september waren de weersvoorspellingen niet geweldig. Maar wat moet je als organisatie van een barbecue? 95 mensen afbellen en zeggen dat het niet door gaat? Alle bestellingen intrekken en wachten op mooi weer? De deejay afbellen en zeggen dat ie later mag komen draaien? Dit waren allemaal geen alternatieven voor het organiserende BBQ-comité. Gewoon alles door laten gaan, hopen op een droog moment tussen vijf en elf uur en schuilmogelijkheden inbouwen.



Gelukkig is het allemaal goed gekomen. Er zijn weliswaar een heleboel drupjes gevallen of beter gezegd met bakken viel het uit de lucht, maar de barbecues bleven branden en bijna iedereen is droog gebleven. Als je maar niet in de buurt van de afscheiding van de tentzeilen kwam, kon je er van overtuigd zijn dat je droog bleef. Ga je net op het grensgebied staan van de tentzeilen en de open lucht dan kon het wel eens gebeuren dat de wind onder het zeil kwam en het opvangen water in één klap naar beneden stortte. Dat is ook de dochter van Marjo en Walter overkomen die na deze frisse douche nog even naar huis moest om een droog shirtje te halen. Ach ja, dat zijn van die kleine incidenten die geen naam hebben en in ieder geval absoluut geen stempel drukken op het succes van de avond. Compli-

menten voor al die mensen die deze gezellige avond georganiseerd hebben. Bianca Hesselius heeft het initiatief genomen. Ze heeft een groep medeorganisatoren bij elkaar gezocht en met gedreven marketing verkoop-technieken bereikte de deelnemerslijst het maximum aantal van 70 personen. Dit maximum is opgelegd door de brandweer die de richtlijn heeft opgelegd dat er in het clubhuis niet meer dan 70 mensen tegelijk mogen. Dat was eventjes een luxe probleem want de aanmeldingen waren nog niet opgehouden. Gelukkig kwam het bestuur met een goed alternatief. Ze hebben een tent laten neerzetten. Geen huis-tuin-en-keuken partytent die aan alle zijden open is en ook geen donkergroene legertent waar je het gevoel hebt dat je in het duister moet tasten. Niets van dit alles. De tent die werd opgezet bleek een volwaardige evenemententent met wanden en ramen en door zijn lichte kleur beschikte deze tent over een goede lichtinval.

Om vanuit het clubhuis droog over te komen naar de tent heeft Roeland van Dijk, niets aan het toeval overlatend, een wereld aan zeilen opgehangen. Vervolgens zijn er nog een aantal losse partytenten aan toegevoegd en de BBQ-basis was gereed.

Ik heb vele BBQ's meegemaakt en veelal reikt het culinaire gehalte niet verder dan wat stukken vlees, emmers vol lang houdbare salades en een kruiwagen vol met stokbrood. Achteraf moet ik constateren dat het niveau van de RRZ-BBQ aanzienlijk hoger lag. Binnen was er een volledig buffet opgemaakt met overheerlijke prachtig opgemaakte salades en sauzen. Zo'n buffet waar je niets durft te nemen omdat je dan de compositie verstoort. Het was duidelijk een activiteit die door professionals is opgezet en hun taak zeer serieus hebben genomen. Wie gaat er voor zijn lol op zijn vrije zaterdagochtend om 6 uur 's ochtend naar een leverancier in Pernis????? Diederik Post is dus zo iemand die dit doet.

Wie gaat een hele middag komkommers, tomaten, meloenen, bananen en andersoortig fruit snijden? Diederik, Klaas, Bianca, Walter en Marjo zijn van die types.

En wie gaat er een hele middag besteden om een goede overkapping voor het terras te maken!? Dat is, zoals eerder gezegd, het werk van Roeland.

Er is natuurlijk nog veel meer werk verzet maar het wordt een langdradig verhaal om dat allemaal uitgebreid op te schrijven. Het komt er gewoon op neer dat er een goed stuk teamwerk is verricht dat geresulteerd heeft in een zeer gezellige avond met een zeer hoge opkomst. De achtergrondmuziek werd deze keer verzorgd door DeeJay Sander. Een jonge opkomende talentvolle deejay waar we in de toekomst nog veel van zullen horen in het clubcircuit. Wat ik ook niet onvermeld wil laten is de heerlijke verkoeling na de warme hap. Een ware Italiaanse ijskraam werd binnengereden en alle kinderen vlogen er als een zwerm vliegen op af.

De BBQ op 7 september was een evenement met een gouden randje. Een randje dat weliswaar nat was maar ik hoop dat er in de toekomst nog veel van dit soort initiatieven worden ontplooid.

Ellen Bominaar



Dit evenement is naast de reeds vermelde namen mede tot stand gekomen door de volgende personen:

Klaas de Vries	Groenten- en fruitleverancier
Johan Hofland	Partytent
Frank Eilbracht	Partytent

De bardienstmedewerkers die een deel van hun vrije avond opofferden om te helpen achter de bar. En alle leden en hun familieleden die gekomen zijn.

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)

Van de lief- en leedcommissie

Verjaardagen

November

1	R. den Braber
2	Hans van der Hucht
2	Jack van der Pol
3	Annelies Boerdam
3	Ruud van der Maaten
5	Bert Leggedoor
6	Martijn van der Klugt
6	Yvonne Monterie
6	Aad Zoutenbier
7	Juul van Woensel
10	Marja van Oosterzee
11	Hans Hortensius
11	Reinie Schmit
11	W. Verlind
12	Margot Aben
12	Tresna van Veen
13	Wilma Coenen
13	Cindy van den Hengel
13	Joyce Hoornik
14	Hans Peter Bodegom
15	Erwin Kok
15	Oskar van Rijswijk
17	Jantien Meijer
17	René van der Spek
19	Robbert Smit
22	Ferry Lemmers
22	Jeroen Sebel
23	C. van Baaren
23	Dick den Dulk
23	Wilco Lucas
24	Ton van de Beek
25	Roel de Bruijn
26	Martin Lansink
26	Thea Rolff
27	Carla Jongerius
28	Aad van Mil
29	Nicolette Komen



December

4	Suzan van der Helm
4	Ad Smits
5	Lex van Wijk
6	Brigitte van Dijke
6	Janny Hukom
7	Pieter Fromberg
8	Hellen Eilbracht
9	Mieke Honings
10	Ferry van Velzen
11	Joop Verboom
12	Bert Bos
12	Nick Raadschelders
13	Koos Verhoeven
14	L. van Es
14	Dico Hak
15	Emy van Dijk
15	Marjolein van Leeuwen
16	Richard de Jong
16	Ton Smit
17	Ger de Graaf
19	Ronald Groenhout
19	Henk Nieuwkamp
21	Leo Bögeman
21	Ellen Bominaar
21	W. Kieboom
22	Joyce Boot
23	Fred Filippo
23	Ger van Leeuwen
23	Daniëlle Oudeman
24	Fred Fokken
25	Piet Barendse
25	Cok Vis
26	Rita Stuger
26	Windy van Zwan
29	Krijn Jongejan
29	Christian van Leeuwenberg
30	Ron Slegtenhorst
31	Maitrie Rewti



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

Geblesseerden

De volgende personen hebben een beterschap-kaart ontvangen:

- Astrid Mulder
- Windy v.d. Zwan
- Henk Huurmeling
- Rob Vreijling

- Ad Radder
- Aad van Mil
- A. de Rijke
- Lisette van Bohemen
- Jaap Dekker mag vanwege zijn blessure helemaal niet meer lopen.

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

Discovery run

Voor het eerst ging ik mee, en het was een hele belevenis. Om de wedstrijd 'voor te bereiden' ging ik met mijn vrouw op vrijdagavond alvast vooruit, terwijl alle andere RRZ-ers met de zaterdagboot volgden. Zodoende waren wij de enige van RRZ op deze boot, maar dat mocht de pret niet drukken want het was erg gezellig. Temeer wij met een aantal Roparunners uit Pumerend aan de praat raakten. In onze tweepersoonshut, met een stapelbed, brachten wij de nacht door. Die morgen werden wij hardhandig wakker omdat de wekker om 10 over zes afliep voor het ontbijt, en wij om zes uur ons hadden moeten melden voor dit ontbijt. Dus sprongen wij uit ons bed en waren zeer snel in het restaurant, wat helemaal leeg bleek te zijn. Simpel was de oplossing het was 10 over vijf immers op de boot gold de Engelse tijd. Dus konden wij nog een uur slapen. Na het afmeren gingen wij richting Harwich met een dubbeldekker, die bij de douane niet onder de uitgang bleek door te kunnen, de bus was gewoon te hoog. Na veel heen en weer gemanoeuvreren konden wij via een andere weg onze weg voortzetten, om in afwachting van de dagboot een wandeling te maken in Harwich. Rond halfelf kwamen de

andere met negen bussen aan en werd het pas echt gezellig, ook de andere van RRZ hadden de reis goed overleefd. Het was zeer zonnig weer met een temperatuur van 18 graden die aanvoelde als 25 graden. Mijn bijdrage aan de 10 kilometer, mijn eerste loop weer na een blessure, was door dit warme weer moeizaam. De tijd 53.46 was eigenlijk voor mijn doen niet echt om over naar huis te schrijven, en ondanks dat ik genoeg gedronken had ging het lampje bij de finish even uit. Gelukkig waren en mede RRZ-ers die een goede opvang verzorgden. Na de prijsuitreiking togen wij met negen bussen naar Colchester waar behalve winkels ook diverse pubs door ons werden bezocht. De terugreis verliep snel alhoewel het wel hectisch was om aan een goede stoel te komen en om daarna aan eten te komen want dat wilden alle andere ongeveer 600 lopers/sters ook. Om middernacht kwamen wij moe en voldaan aan in Hoek van Holland en ging eenieder huiswaarts. Voor mij kon ik terug kijken op een ervaring om nog eens tevreden aan terug te denken.

Anton Bood
groep 3

DE VRIES

AUTOSCHADE-& GARAGEBEDRIJF

FOGWI

**VOOR ALLE
MERKEN AUTO'S**

- schade afwikkeling
- auto onderhoud • reparaties
- APK keuringen • enz.



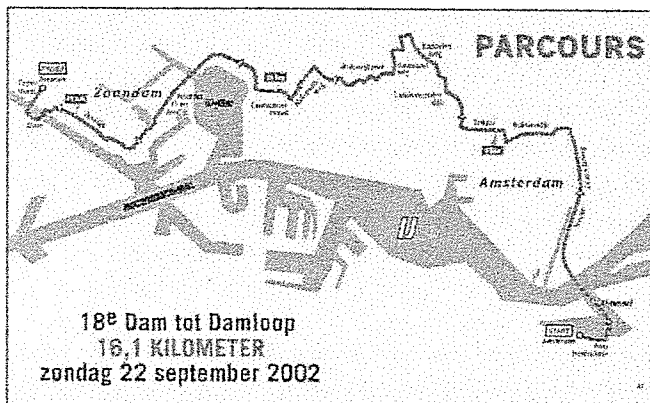
Newtonstraat 16, Zoetermeer
(industrieterrein Zoeterhage)

Telefoon 079 - 341 31 93, Fax 079 - 342 27 27

Dam tot Dam-loop 2002

Onder het genot van een biertje werd aan ons (lopers van de Dam tot Dam-loop) gevraagd of er iemand een stukje wou schrijven over de afgelopen dag.

Ik zei nog dapper, dan verander ik gewoon mijn stukje over Rotterdam, Rotterdam in Dam tot Dam en ik ben klaar, maar dan kloppen de tijden niet meer. Dus ben ik toch maar opnieuw begonnen.



Het begon eigenlijk bij Arie Perfors die had een uitnodiging gekregen van de Menea Groep (Herman Middendorp) voor het lopen van de Dam tot Dam-loop. Omdat Arie die dag in het buitenland was mocht ik in zijn plaats meedoen (daar heeft hij vast spijt van, als hij dit leest).

Zondagmorgen vertrokken we (we = een groep van circa 25 enthousiaste Road Runners onder leiding van Jan Schipper) met de bus van het Menea kantoor naar Zoetermeer waar we in het gebouw van de judo-club Hakari ontvangen werden met een kopje koffie of thee. Tevens ontmoeten wij daar een aantal Menea / P&O² lopers van andere vestigingen.

Nadat iedereen was omgekleed werden we met de bussen van de organisatie van de Dam tot Dam-loop naar de startplaats in Amsterdam gereden. Nu eerst op naar de groepsfoto en dan nog even inlopen op het parkeerterrein naast het startvak. Om circa 12.30 uur werden we bij elkaar getrommeld en konden we het startvak in. Er werden al verschillende groepjes gevormd, om elkaar te helpen om een goede tijd te lopen, maar helaas voor Robbert was dit door zijn bezoekje aan het toilet niet het geval. Voordat hij het toilet opging was het startvak nog leeg en zou hij ons makkelijk terugvinden maar toen hij eraf kwam was het startvak bomvol en was Robbert zijn 'haasjes' Aad en Herman kwijt. Maar geen nood we gingen alle-

maal dezelfde kant op dus bij de finish kwamen ze elkaar weer tegen.

Ik was van plan om 5 minuten per km te gaan lopen, en bij de 14 of 15 km te kijken wat ik over zou hebben.

De start verliep soepel en de eerste regenbui trok over toen wij in de IJ-tunnel liepen, dus dat was mooi meegenomen. Uit de tunnel zag ik Elly en Rob vlak voor mij en José naast mij lopen. José en ik liepen mooi gelijk op maar Elly en Rob gingen net ietsie harder. Ik had mezelf als doel gesteld om op 5 minuten per km te gaan lopen en dat ging tot de 7 km heel goed (gemiddeld 4.56). Toen kwam een tweede buitje; de weg stond binnen no-time blank alsof je door één grote plas water liep. Je schoenen waren dus gelijk twee keer zo zwaar, en het ging al wat moeizamer met als toegift ook nog een hagelbuitje.

Maarwe moesten verder, het publiek bleef ondanks het mindere weer ook vrolijk dus waarom wij niet ?!

Na de regen kwam zonneschijn en al slingerend tussen de langzamere lopers van eerdere startgroepen door kwamen we ook Elly weer tegen (die had Rob toch ook moeten laten gaan).

De laatste 3 km werden steeds zwaarder maar door de aanmoedigen van José moest ik wel weer aanzetten om toch maar te proberen haar bij te houden. Dit lukte tot de laatste kilometer, ik wou wel, maar kon niet sneller. Uiteindelijk finishte ik in 1:20:00 ruimt 15 seconden achter José.

Na de finish moesten we ons een weg banen naar het Hakari gebouw waar ons een warme (en voor sommige een koude) douche wachtte. Onder het genot van een biertje (wijntje, tosti's of anderzijds) kwamen de verhalen los. Om een circa ½ 6 werden we door Jan Schipper vriendelijk maar toch dringend verzocht om naar het restaurant 'De kleine waarheid' te gaan om de dag met een geweldig diner af te sluiten.

Als toetje waren de ijstruffels bij sommige zo gewild dat ze voor een extra truffel bijna de bus terug miste.

In de bus terug naar Zoetermeer probeerde Aad iedereen nog wat aan te moedigen voor een polonaise maar de meeste konden zich toch nog inhouden. Uiteindelijk arriveerden we om circa 22.30 uur weer bij het Menea kantoor.

Moe maar voldaan (na een paar wijntjes) heb ik heerlijk geslapen.

Tevens wil ik hierbij namens alle Road Runners-lopers de Menea Groep (Herman Middendorp) en Jan Schipper hartelijk bedanken voor de organisatie, goede zorgen en de plezierige dag!

Richard Vrolijk



Obligatielening: tweede aflossing

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

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

De derde uitloting van de in aanmerking komende obligaties heeft onlangs in aanwezigheid van de kascommissie plaatsgevonden. Het resultaat van deze loting is, dat de aflossing per 1 december 2002 plaatsvindt op de **obligaties met het eindcijfer 2**. Dus alle personen met een obligatie met het eindcijfer 2 kunnen deze obligatie verzilveren door deze bij de penningmeester in te leveren.

Daarnaast kan de bezitter van het obligatie met het nummer **372** naast het nominale bedrag van 22.69 euro (fl. 50,-) een premie van 45.38 euro (fl. 100,-) incasseren.

Voor alle duidelijkheid: obligaties kunnen alleen te gelden worden gemaakt door de *originale* obligatie bij de penningmeester in te leveren.

De eerstvolgende aflossing zal per 1 december 2003 plaatsvinden. De uitslag van die loting zal tegen die tijd in de Roadie en de website van de RRZ gepubliceerd worden.

Namens het bestuur,
Peter van Zijp, secretaris

Waar doe ik het voor

Gouden regels

Er bestaan binnen de hardloopsport regels, die je nooit moet overtreden. Ik noem er een (niet willekeurig gekozen) aantal:

- zorg voor goed schoeisel;
- luister naar je lichaam;
- doe iets op je hoofd als de zon fel schijnt en je niet zoveel haar meer hebt.

Waarom noem ik juist deze regels? Omdat ik zo mijn persoonlijke ervaringen heb met het zondigen tegen deze regels.

- In het begin van het jaar was ik nogal intensief bezig met allerlei verschillende zaken zoals het kopen/verkoop van huizen inclusief het daarmee gepaard gaande gedoe rond hypotheek en het kopen van een andere keuken, de noodzakelijke schoolverandering van mijn zoon, verandering van werk, enz. Het hardlopen vormde daarbij de broodnodige afleiding, maar mocht niet te veel tijd kosten.

Tijdens een duurloop kreeg ik na ongeveer een half uur lopen enige pijn (lichte kramp) in mijn rechter kuit. De pijn was wel te verdragen en ik kon de training gewoon afmaken. Ik schonk er verder geen aandacht aan. Een week later bij de volgende duurloop kwam de pijn weer terug maar nu zo hevig, dat verder hardlopen niet meer ging. Gelukkig waren we in de buurt van het clubhuis en kon ik die afstand wandelend overbruggen. Natuurlijk ging ik direct naar de masseur van dienst. Die zei na een kort onderzoek: 'Ed, ik durf het je haast niet te vertellen, maar je hebt versleten (schoen)hakken.' Ja daar stond ik dan. Ging ik daar even voor gaas. Het zorgen voor goed schoeisel is al jaren mijn stokpaardje en nu liep ik zelf bijna een blessure op doordat ik te weinig aandacht had geschonken aan mijn eigen schoenen. En de diagnose was overigens helemaal juist. Na het verhakken van de bewuste schoenen (en ook maar gelijk mijn andere paar) heb ik geen last meer gehad.

- Zoals bekend ben ik medio juni verhuisd van de Weteringdreef naar de Vaartdreef. Het nieuwe huis moest van onderen tot boven geveerd, behangen, gesaust, enz. En het verhuizen zou ik voor een groot deel (alle 125 dozen) ook wel even zelf doen. Dat betekende dus even flink doorbuffelen

(elke avond tot een uur of elf), want je wilt er natuurlijk zo snel mogelijk weer knap bijzitten.

Uiteraard ging het trainen ook gewoon door, want dat vormt toch een prima afleiding. Wat ik daarbij uit het oog verloor is dat het inderdaad een prima afleiding is voor geestelijke drukte, maar niet voor lichamelijke drukte. Een kantoorpikkie zoals ik (zie mijn stukje in de vorige Roadie) is niets gewend. Ik begon diverse trainingen dan ook met extreem zware extremiteiten (= medisch jargon voor armen en benen). En ja hoor, je voelt hem al komen: Na vijf weken buffelen gaf mijn lijf er de brui aan. Het had rust nodig. Ik had niet naar mijn lijf geluisterd en dan krijg je vanzelf je trekken thuis. Ik had daar nota bene veertien dagen eerder nog met Herman van den Hatert op het terras over zitten kletsen!

- Een aantal jaren geleden ging ik met een groep lopers op weg voor een lange duurloop van bijna twee uur. Het was ongeveer 28 graden met felle zonneschijn en het tempo lag dus laag.

Op het verste punt van de route werd er wat gedronken en extra water ingeslagen bij een boer (ik heb overigens nog nooit tevergeefs bij een boer voor hulp aangeklopt).

Toen we weer op weg wilden gaan, kreeg een van de lopers krampverschijnselen. We besloten, dat de groep haar weg zou vervolgen en dat ik met de bewuste loper terug zou wandelen. Tot zo ver ging alles goed, maar de zon scheen onbarmhartig op onze blote (en kale) hoofden. Tijdens het wandelen kreeg ik wel wat hoofdpijn, maar schonk daar verder geen aandacht aan. Na terugkomst bleef de hoofdpijn en werd in de loop van de middag alleen maar erger. Bovendien kreeg ik koorts en ja hoor ik had bijna een zonnesteek opgelopen. Vanaf die dag heb ik een petje op mijn kop als het zonnig en boven de 25 graden is en overigens heb ik tegenwoordig bij dat soort lopen een mobiele telefoon bij me zodat ik het clubhuis kan bellen en ze ons op kunnen halen.

Waarom heb ik dit nu allemaal opgeschreven? Ik ben in mijn stukjes wel eens belerend (volgens mijn vrouw is arrogant een betere kwalificatie) en het leek mij goed jullie te laten weten, dat die kennis niet alleen uit boekjes of

van horen zeggen komt, maar ook voor een groot deel is gebaseerd op eigen ervaring, want van scha en schande word je wijs! Tenslotte is het zo, dat ik iedere training nog leer van jullie en van mezelf en daar doe ik het dus voor.

Ed

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

DATUM	LOCATIE	STARTPLAATS
20 oktober	Wassenaar (Meijendel)	Pannenkoekenhuis
17 november	Nieuwerkerk a/d IJssel (Hitland)	Gezamenlijke vertrek vanaf clubhuis RRZ om 08u45
15 december	Delft (Delftse Hout)	Sporthal Brasserskade

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

De PR-pot

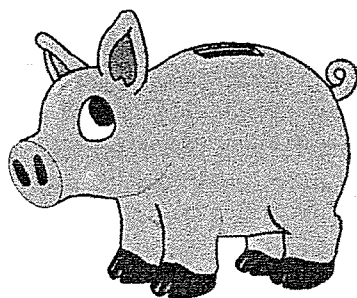
Vorig seizoen heb ik naar aanleiding van een suggestie van Carla Jongerius de PR-pot in het leven geroepen.

Doel van de PR-pot is het ondersteunen van een goed doel door de leden van RRZ. De pot staat in het clubhuis onder de TV.

De pot wordt gevuld door de leden van RRZ, die iets te vieren hebben: een Persoonlijk Record, of een bijzondere prestatie, maar ook bij andere gelegenheden kan er iets in de pot gedaan worden.

Aan het einde van het seizoen wordt de pot geopend en wordt de inhoud geschonken aan een goed doel. Dit doel wordt bepaald door één van de groepen van RRZ. In het afgelopen seizoen was dat groep 3. In het lopende seizoen is het groep 4.

De opbrengst van het eerste seizoen was niet groot, maar alle begin is moeilijk. De PR-pot is nog geen ingeslepen fenomeen, maar uiteindelijk heeft groep 3 toch een bedrag van 35 euro kunnen schenken aan het Terry Foxfonds.



Uiteraard gaan we proberen dit bedrag in het lopende seizoen te verdubbelen. Daarom zal de PR-pot vaker onder de aandacht van de leden worden gebracht op momenten die daarvoor bij uitstek geschikt zijn (na wedstrijden en testlopen).

(Ook) daarom hoop ik, dat jullie komend seizoen veel te vieren zullen hebben.

Ed

Beknopte handleiding website RRZ **(www.roadrunners-zoetermeer.nl)**

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

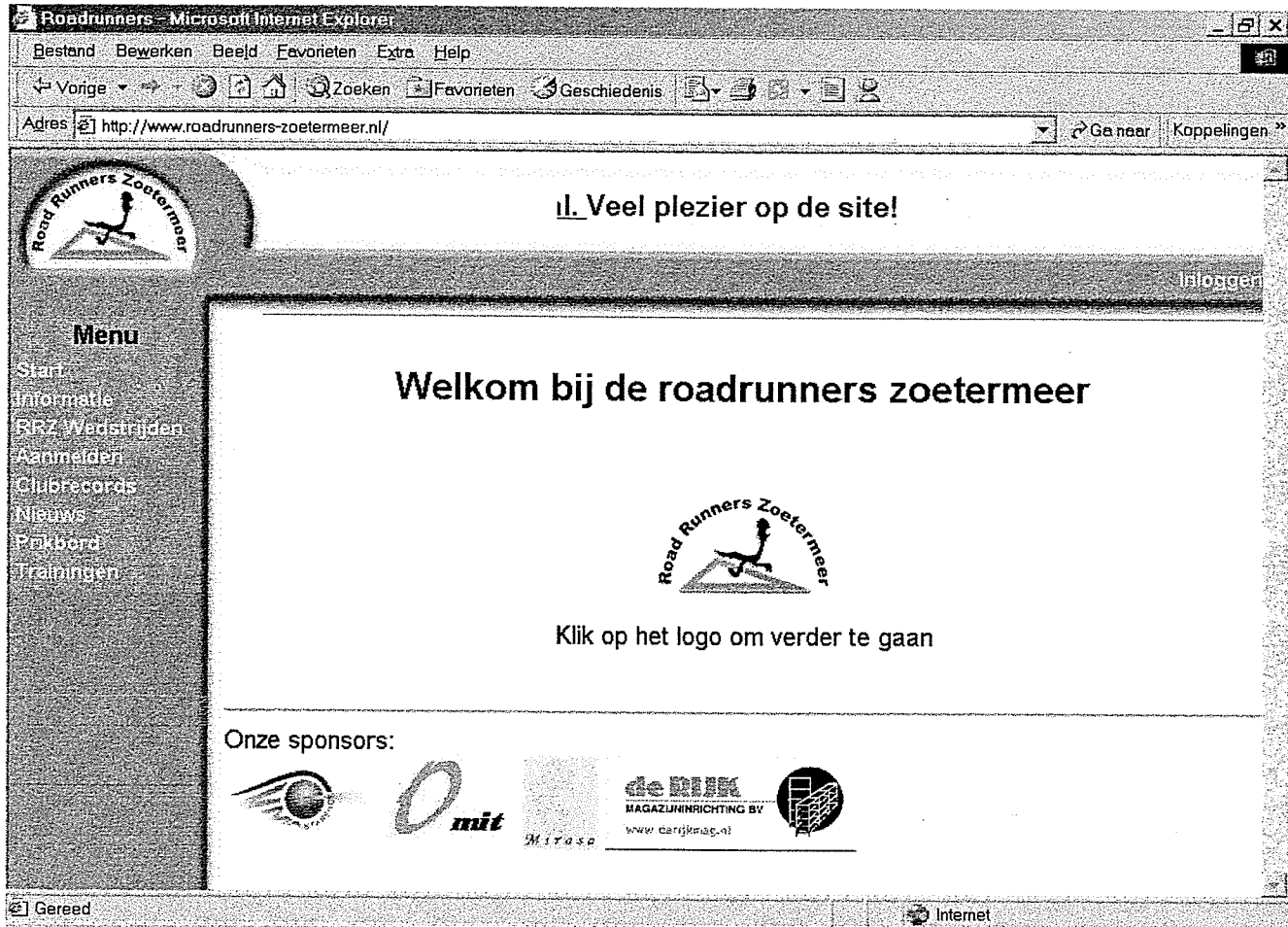
Met deze optie kun je het eigen gemaakte verslag teruglezen en bewaren. Ga naar de knop <Wedstrijden>. Kies de door jou gelopen wedstrijd. In het venster 'Afstanden' zie je een icoon met daarin een hand en balpen. Klik er

op en voer je verslag in en sluit af met 'toevoegen'. Het verslag verschijnt gelijktijd 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.



De meest gestelde vragen over LOL

Wat is LOL?

Vanaf september vorig jaar gaan we iedere derde zondag van de maand trainen op plaatsen waar we normaal gesproken niet zo vaak komen. We noemen dit LOL-trainingen. LOL staat voor Lopen Op Locatie.

Waar wordt er gelopen?

We zijn een paar keer naar Bleiswijk geweest, maar ook naar Kijkduin, Katwijk, Meijendel, Delftse Hout, Vlietland, Reeuwijkse Hout en Lage Bergsche Bosch. Voor suggesties van andere locaties staan we altijd open. Gooi het maar in de LOL-groep!
De aanrijtijd per auto is nooit langer dan een halfuur.

Wat is het doel van LOL?

Ons eerste doel is gezellig trainen en daarbij genieten van de omgeving. Maar doel is zeker ook de gezelligheid en de aandacht voor elkaar. We lopen dan ook niet te sleuren en houden het tempo laag (ongeveer 10 kilometer per uur), want iedereen moet kunnen praten.

Hoe lang zijn de trainingen?

De rondjes, die we lopen zijn negen tot elf kilometer lang en daar doen we dan dus iets meer of minder dan een uur over.

Voor wie is LOL?

LOL staat open voor alle lopers van RRZ en is dus zeker niet beperkt tot lopers uit 'mijn' groep.

Hoe groot is de groep?

De omvang van de groep varieert van 4 (de eerste keer) tot 16, maar meestal zijn we met een stuk of 10.

Waar en hoe laat beginnen de LOL-trainingen?

Om het samenrijden te bevorderen wordt er verzameld bij het clubhuis. Daar rijden we dan om kwart vóór negen weg. We starten op de locatie altijd om kwart over negen (je kunt dus ook eventueel rechtstreeks naar de locatie gaan).

Hoe laat ben ik dan weer thuis?

Einde van de training is om ongeveer kwart

voor elf, waarna we samen koffie drinken (er is altijd wel iemand die koffie bij zich heeft). Daarna weer naar huis en onder de douche. Je houdt dus nog een heel lang stuk zondag over.

Wanneer en waar zijn de LOL-trainingen?

Data en locaties staan in de Roadie en worden ook per flyer bekend gemaakt.

Waar kan ik met andere vragen over LOL terecht?

Bij Ed Jacobs, trainer groep 5 en LOL.
Telefoon: 3417530



Terry Fox Run 15 september 2002

Vanaf mei ben ik bezig geweest ben om deze loop onder de aandacht van de Road Runners te brengen.

Net als met de RopaRun is het doel van de Terry Fox Run geld in te zamelen voor kankeronderzoek. De opbrengst van de Terry Fox Run wordt geschonken aan de Nederlandse Kankerbestrijding/Koningin Wilhelmina Fonds (KWF). Dit wordt gebruikt voor kankeronderzoek bij jonge kinderen in Nederland.

Door met je sport bezig te zijn, kun je gelijk voor een goed doel lopen. De afstanden, 2, 5 en 10 km, zijn zo dat er voor iedereen wel een afstand bij zit, die hij/zij kan lopen.

Zondag 15 september 2002 was het zover. Het weer was goed. Er scheen een lekker zonnetje. Er waren zo'n 800 deelnemers. Bij aankomst op de atletiekbaan van Haag Atletiek zagen we eerst André (groep 4) staan. Gelijk werd ik ook geroepen en dat bleek Klaas (groep 3) met zijn gezin te zijn.

Na het inschrijven had ik nog een plezierige opdracht.

Ik had namelijk de 'Persoonlijk Record'-pot van de Road Runners meegekregen om aan de Terry Fox Run te schenken. Voor degenen, die dit nog niet weten. Dit is het potje onder de TV, waar je, als je een PR hebt gelopen, een vrijwillige bijdrage in kunt stoppen voor een goed doel. Aan het eind van het seizoen bepaalt één van de trainers voor welk doel de opbrengst wordt bestemd.

Ook Johan Hofland had een donatie meegegeven.

Na het afgeven van deze donaties kon voor ons de loop beginnen.

Tijdens het inlopen kwam er nog een Road Runner bij nl. Theo uit groep 2. Eerst ging de miniloop van start waar Claudia de Vries en haar moeder aan meededen.

Hierna mochten de 5 en 10 km starten.

Het parcours van de 5 en 10 km bestond uit een ronde van 5 km door de Vogelwijk. De 10 km-lopers liepen via de atletiekbaan een 2^e ronde. Hierdoor is het ook een hele aantrekkelijke run voor de supporters omdat die je weer langs zien komen.

Bij doorkomst op de atletiekbaan na 5 km bleek dat Theo en Klaas het op 5 km hielden, Walter al doorgelopen was en André samen met mij de laatste 5 km ging lopen.

Tijdens de run werden we nog aangemoedigd door Frans en Cindy met hun kinderen.

Na de loop was er een loterij met diverse prijzen die beschikbaar gesteld waren door sponsors. De hoofdprijs was een reis naar Canada, om daar volgend jaar tijdens de reis mee te doen aan de Canadese Terry Fox Run.

Na de eerste telling van het deelnemersgeld en sponsorgeld was er al een opbrengst van zo'n € 10.000,00.

Johan en iedereen die iets in de PR-pot gestort heeft: Bedankt voor jullie bijdrage!!

Marjo de Ceuninck (groep 5)

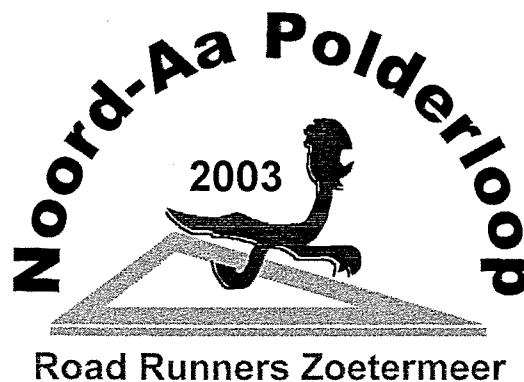


Beste Roadies, wisten jullie dat:

- het adres van de website van RRZ als volgt luidt: www.roadrunners-zoetermeer.nl
- de BBQ van 7 september jl., georganiseerd door een pracht stel vrijwilligers, een groot succes was en dat we volgend jaar wederom inspanningen zullen doen om weer een BBQ te organiseren
- tijdens de BBQ een zeer jonge, maar deskundige DJ, de muziek op een voortreffelijke wijze heeft verzorgd. Klasse Sander



- de vader van deze jonge DJ het maar niet kon laten telkens ook plaats te nemen achter de muziekinstallatie
- er bericht is ontvangen van Sint en zijn Pieten dat hij onze vereniging weer met een bezoek vereert en wel op zaterdag 30 november a.s. Ouders geef uw kind tijdig op bij Cindy van den Hengel



- de 3^e Noord Aa Polderloop zal plaatsvinden op 9 februari 2003, noteer alvast deze datum, en de organisatoren op zoek zijn naar vrijwilligers!
- in groep 4 door een atlete, tijdens een lange duurloop, naar een vrij lange atleet is geroepen: Ik hou van je! Zou dat komen door de langdurige inspanning?
- de vereniging gaat deelnemen aan het loopcircuit 'één van de 4'. Een loopcircuit over 10 km

(ook cross) waar 7 verenigingen in de regio (Den Haag, Delft, Leiden, Zoetermeer) aan deelnemen. Data zijn:

- zondag 20-10-2002 Haagse Tien (Haag Atletiek) 11.30 uur
- zondag 08-12-2002 Kopjesloop (Koplopers) 11.00 uur
- zondag 16-02-2003 AV '40 11.00 uur
- zondag 06-04-2003 Sparta 11.30 uur

De Crosswedstrijden zijn:

- zondag 03-11-2002 Clingendaelcross (HRR) 11.00 uur
- zondag 29-12-2002 Koploperscross 11.15 uur
- zaterdag 04-01-2003 Haagcross 14.00 uur
- zondag 26-01-2003 Spartacross 11.00 uur
- de LOL trainingen (Lopen Op Locatie) inmiddels weer gestart zijn en Ed Jacobs weer prachtige parkoersen voor jullie in petto heeft
- inmiddels weer een kennismakingsgroep is gestart onder leiding van Frank Eilbracht. Dames en heren veel succes, jullie kunnen het, velen zijn u voorgegaan

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken

Entresols

Kunststof bakken

Archiefrekken
Palletstellingen
Winkelstellingen
Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
jaar

de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

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

Zoetermeerse Slootrunners actief in Stompwijk

Hardlopen kan op veel gevarieerde ondergronden. De trainingsschema's bieden ook het een en ander aan afwisseling. Af en toe een fartlek er tussendoor om kennis te maken met iets anders dan het vlakke asphalt. Meestal houdt dit in dat er afgereisd wordt naar de heuvelachtige afvalbergen rond Zoetermeer. Afwisselend maar niet spetterend, is de mening van een groep Road Runners die onlangs hebben kennis gemaakt met een heel ander soort ondergrond: de sloot. Deze kennismaking vond plaats tijdens een heel bijzonder maar zeer ludiek evenement, de poldercross in Stompwijk, georganiseerd door de IJvereniging Nut en Vermaak. Niemand wist van tevoren eigenlijk goed wat ze konden verwachten. Een beetje over slootjes springen in een weiland en tussendoor een stukje hardlopen over een traject van 3,5 km.

Ik begon echter wel een beetje ongerust te worden toen we diverse mensen bij de inschrijving in badkleding zagen lopen. Het zou te maken kunnen hebben met het feit dat deze mensen niet van die goede vochtopnemende hardlooptkleding hebben en uit armoede maar iets uit de kast hebben getrokken. Maar het waren er te veel die er zo luchtig bijliepen. Prachtige body's kwamen langs flaneren, met weinig om het lijf. Zo kwamen er steeds meer signalen op ons af waaruit we moesten concluderen dat het een zeer nat en drassig evenement zou worden. De ingetapete schoenen, verschrikkelijk oud schoeisel, de plastic zakken die we bij de inschrijving kregen om ons natte goed in te doen en de brandweer die klaar stond met haar spuitwater. Alles wees er op dat we het zeker niet droog zouden houden.

De presentatie

Als een collectief zijn we met 11 lopers en 3 toeschouwers naar het strijdtoneel in Stompwijk gefietst. Deze collectieve gedachte bleek echter niet uit onze presentatie. Uitsluitend Ad Smits verscheen in Road Runner Clubkleding (met uitzondering van de sokken). De overige slootrunners hadden volgens mij als collectief wat lompen bij het Leger des Heils opgehaald. Het was een zootje ongeregeld. Achteraf zijn we tot bezinning gekomen en staan 100% achter het standpunt dat we allen volgend jaar in clubkleding zullen komen op voorwaarde dat

Aad Vervaart ook meedoet. We willen dan wel een verzoek doen tot uitbreiding van de clubkleding met zwembroeken en badpakken of tot wijziging van de witte shirts in antracietgrijs. Uit ervaring is namelijk gebleken dat na het voltooien van de poldercross de witte T-shirts niet meer wit zijn. De kledinglijn aanpassen omwille van dit evenement is absoluut de moeite waard, want dit evenement heeft de potentie in zich om uit te groeien tot DE openingsklassieker van het nieuwe seizoen.

De poldercross: slootje in, slootje uit

Om halfacht werd het startsein gegeven en de meute van ruim tweehonderd mensen kwam in beweging. In het begin was het een groot raadsel welke kant we op zouden gaan, maar als je ergens midden in de meute staat kan het natuurlijk nooit fout gaan. De eerste 800 meters liepen we door de keurige woonwijken in Zoeterwoude. Hoog en droog. Maar alras verlieten we de bestrating en moesten we de eerste vaart oversteken. De enige mogelijkheid was om de blik op oneindig te richten en het zwarte water in te springen. Vooraf waren we overeengekomen om als groep dit avontuur te voltooien, maar daar heb ik me niet zo stipt aan gehouden. Bij de eerste sloot kreeg ik een soort waas voor me ogen, ik denk dat het kroos was of een andere, goed werkend, drijfveer, waardoor niets of niemand mij tegenhield. Ik wilde zo snel mogelijk die sloot uit en de volgende hindernis gaan nemen. Nog nooit heb ik zo'n drang gevoeld om door te gaan. Na die eerste enge sprong in het diepe kwamen er nog 31 andere sloten waar we doorheen moesten en een stuk van 30 meter waar we doorheen moesten zwemmen of struinen door de blubber. Gelukkig waren het geen zeven sloten tegelijk waar we in moesten lopen. Ik heb nooit geweten dat sloten zo van elkaar verschillen. Er waren sloten bij met redelijk fris, koel water maar van het merendeel was de stank niet te harden. Pure koeienstront. Soms voelde het water gewoon lauw aan. De grote overeenkomst tussen al die sloten was wel dat je er ongeveer even zwart en blubberig uit kwam. Sinds deze poldercross kijk ik ook heel anders aan tegen de sprongtechniek. De eerste sloot sprong ik met de benen recht naar beneden. Het gevolg is dat je als een soort heipaal in de drek zompt. De beste manier blijkt om

met opgetrokken x-benen te springen om te voorkomen dat je niet blijft steken in de vieze gore prut. Ondanks het feit dat de sloten vooraf gecontroleerd waren, en al het afval en oude koeien uit de sloot waren gehaald, werd er toch net voor het oog van de groep slootrunners die als collectief liepen, een dode eend uit de allereerste sloot gedregd. Dat heeft echter niet de pret mogen drukken en zij zijn gewoon doorgegaan. Ad Smits, die opviel met zijn clubkleding had het weliswaar zwaar als brildragende slootloper. Bij elke sprong werd zijn zicht ontnomen en moest hij als een hulpbehoevende zijn hand opheffen om uit het water getrokken te worden. Al gauw werd dit een automatisch gebaar na het aanraken van de natte ondergrond. Niet alleen het springen vereist een dosis techniek, maar ook het op de kant klauteren vraagt de nodige souplesse. Het is onmogelijk om uit een sloot te komen waar de kant loodrecht loopt zonder ook maar een polletje om je aan vast te grijpen. Gelukkig heeft de poldercross een sportief karakter en krijg je ongevraagd kontjes en handjes aangereikt. Bij zeer slecht beklimbare oevers stonden zelfs vrijwilligers klaar met een touw om je er uit te zeulen.

De deelnemers

De volledige groep enthousiaste slootrunners bestond uit 12 lopers en vier toeschouwers. Etienne was als gewoonlijk weer de eerste die gefinisht is van onze groep. Piet van Veen zat nog binnen de eerste 50. Aad Zoutenbier heeft de originaliteitsprijs gewonnen met zijn ijsmuts en boxershort die hij tot string wist om te bouwen. Aad heeft ook veel vrienden onder het publiek gemaakt. Met zijn enthousiaste High Five in vol blubberornaat wist hij menig toeschouwer af te schrikken. En Ad Smits en Roeland van Dijck waren genomineerd voor de pechprijs of beter gezegd, de poedelprijs. Beide heren zijn met gapende wonden uit een sloot gekomen. Roeland heeft de moed opgebracht het te laten behandelen door de EHBO maar Ad, die het toch allemaal niet meer zo helder zag met zijn aangeslagen bril, heeft gekozen voor inwendige ontsmetting en thuisbehandeling. Met beide heren gaat het inmiddels uitstekend. De grote ontbrekende slootrunner was André uit groep vier. Hij had aangegeven ook te zullen komen maar hij had niet de juiste GPS-code tot zich genomen. In Nootdorp wist helemaal niemand van een poldercross af waarna hij onverrichter zake weer naar Zoetermeer afreisde. Jammer André,

maar volgend jaar rekenen we op je. Miel Piso was een opvallende verschijning onder de toeschouwers. Eigenlijk hadden we hem verwacht als deelnemer maar hij was verhinderd door een pijntje. Groot was dan ook de verbazing toen de grote groep slootrunners hem tijdens de race tussen de toeschouwers zag staan. Met open armen werd hij verwelkomd om ook van de blubber te kunnen proeven. Doordat hij zijn dochter dicht tegen zich aantrok, lukte de innige omhelzing niet voor de volle 100%. Voor volgend jaar liggen er weer nieuwe kansen open. De zwager van Miel liep ook mee en dan blijkt maar weer dat het poldercross-fanatieke toch in de familie zit. Met de hakken over de sloot eindigde hij als één na laatste.

De reiniging achteraf

Na het voltooien van de poldercross worden de deelnemers beloond met een sterke waterstraal van de brandweer. Geen slootwater, maar gewoon leidingwater. Ik zal het trouwens ook niet meer in mijn hoofd halen om een slechte bak koffie af te doen als een bak slootwater. Ik heb werkelijk slokken slootwater tot mij genomen, maar zelfs de slechtste koffie komt daar niet in de buurt. De ergste blubber spoelt de brandweer er voor je af, maar voor het reinigen van het fijne werk zijn toch wat extra douchebeurten benodigd. Dit alles voltrok zich op een warme zwoele zomeravond. De slootrunners en de toeschouwers kijken allen terug op een avondje ongecompliceerd pret hebben. Volgend jaar staan we zeker weer aan de start. We weten nu wat een poldercross inhoudt, maar er is één kwestie waar we volgend jaar opheldering over willen krijgen. Wat is sterker: de lucht van de sloot of de lucht van de aftershave van Bert Kuiper? Ik hoop dat we volgend jaar het antwoord kunnen ruiken.

Ellen Bominaar

Met dank aan de andere slootlopers Marc Bras, Roeland van Dijck, Winny Koelee, Elly en Nico van der Kooy, Dianne Roosenboom, Ad Smits, Aad Zoutenbier, Etienne den Toom, Piet van Veen en Ester de Wit, en de slootkijkers: Reinie, Herman Roosenboom, Suzan van der Helm en Miel Piso.

Lopen in herfst en winter

Inleiding

Lopen als het glad, koud, nat of donker is, geeft een verhoogd risico op een blessure of ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen, maar helaas zijn niet alle blessures of ongevallen te voorkomen. Het verdient aanbeveling om samen met anderen te trainen, dan kun je elkaar helpen als dat nodig is. Is dat erg moeilijk, geef dan aan het 'thuisfront' of bij je vereniging door waar je gaat lopen. Zij kunnen je dan eventueel zoeken als je te lang weg blijft.

Gladheid

Als de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren is, wordt het glad. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor ook de kans op blessures toeneemt. Bij een valpartij kom je er vaak met een blauwe plek of schaafwond vanaf, maar het wordt vervelender als je je echt blesseert. De meest voorkomende blessures zijn een enkelverzwikking en een peesirritatie.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en eventueel scheurt, wordt dat een enkelverzwikking genoemd. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden overrekt of afscheurt is dat een ernstig letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat een zeer ernstig letsel is.

Het is **altijd** verstandig om na een enkelverzwikking direct te stoppen met lopen. Leg als de enkel pijnlijk is het been hoog en leg zo snel mogelijk een compressiebandage aan met behulp van een elastisch zwachtel. Koel de enkel zo snel mogelijk. Als je bijvoorbeeld in het bos door je enkel bent gegaan en geen ijs bij de hand hebt, hou dan de enkel dan in koud water. Als je wel de beschikking hebt over een flexibele coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijs(klontjes), zwachtel deze dan mee op de pijnlijke plek. Laat zo snel mogelijk een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is. Onder een deskundige wordt verstaan een (huis-, club- of sport)arts of fysiotherapeut. Na een lichte enkelverzwikking kun je meestal wel weer na enkele dagen tot enkele weken de looptraining weer hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het zal het vele weken tot maanden voordat de enkel weer volledig

belastbaar is bij lopen. Natuurlijk is het in de tussentijd vaak wel mogelijk om op een andere manier te trainen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen en aquajoggen, maar ook aan krachttraining.

Spier- en peesirritaties

Bij gladheid kunnen spier- en peesirritaties ontstaan omdat je op een gladde ondergrond meer moeite moet doen om niet weg te glijden. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen (adductoren) in de lies. Naarmate je harder loopt, heb je een groter risico om weg te glijden en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van het schaambeen. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt de kans op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteed ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan de gladheid aan of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams) training als de weersomstandigheden echt te slecht zijn.

Duisternis

Als je in het donker traint moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel of voor een lampje dat je om je arm kunt doen. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een botsing te voorkomen. Loop altijd een route die je goed kent en die je al een paar keer bij daglicht gelopen hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

Onderkoeling

Ook bij Nederlandse weersomstandigheden kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij lopers optreden. Het hoeft hiervoor helemaal niet zo koud te zijn! Zo kunnen onderkoelingsverschijnselen al optreden

bij temperaturen van 15 graden Celsius en lager. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot de kans op het ontstaan van onderkoelingsverschijnselen, doordat dit het isolerend vermogen van veel soorten kleding negatief beïnvloedt. Gelukkig worden de materialen waarvan sportkleding gemaakt wordt steeds beter (isolerend). In de dagelijkse praktijk schuilt het gevaar met name in een plotse linge weersomslag, waar de sporters qua kleding onvoldoende op voorbereid zijn.

Bij dreigende onderkoelingproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er kippenvel en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het looptempo snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, gedragsveranderingen (onverschilligheid of juist agressiviteit). Het rillen zal uiteindelijk plaatsmaken voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om bovengenoemde verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Mocht dat het geval zijn, zoek dan snel een beschutte en warme omgeving op, drink iets warm, neem zo mogelijk een warme douche of beter nog een warm bad en trek (daarna) droge warme kleding aan. Als de onderkoeling niet te ernstig is, helpt dat vaak voldoende. In ernstiger gevallen zal er snel deskundige hulp gezocht moeten worden. Zekere als iemand verminderd aanspreekbaar of bewusteloos zijn, zal hij of zij met spoed opgenomen moeten worden in het ziekenhuis, want in deze gevallen dreigt levensgevaar.

Functionele kleding

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur lager is. In de herfst en winter moet de kleding goed beschermen tegen wind, regen en kou. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat er dan afkoelingsverschijnselen kunnen optreden. Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De thermosonderkleding moet de vrijgekomen

transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, overweeg dan om de looptraining een keer over te slaan. Zo lang duurt de (extreme) kou in ons land meestal niet. Bedenk dat je sneller een blessure oploopt, dan dat je ervan af bent. Mocht je toch in een vriesperiode gaan trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg warm en bezweet bent, koel je niet onnodig af. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeer de lippen in met vaseline. Bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

Samenvatting

In de herfst en winter is de ondergrond vaak nat en glad, waardoor er eerder blessures ontstaan. Daarnaast treedt de duisternis eerder in. Neem dus extra voorzorgsmaatregelen in de herfst en winter en besteedt extra aandacht aan:

- een goede warming-up, waarin aandacht wordt gegeven aan het uitvoeren van rekoefeningen om spier- en peesirritaties te voorkomen,
- de veiligheid tijdens het lopen op de weg, met name door het dragen van reflecterende kleding of verlichting,
- het dragen van aan de weersomstandigheden aangepaste kleding om onderkoeling te voorkomen.

Bron: KNAU

Mergelland Marathon

Zondag 8 september vertrekken we 's morgens in alle vroegte naar het Limburgse Meerssen voor weer een nieuwe uitdaging. Op het moment dat we weggrijden is het goed loopweer: beetje regen en niet te warm. Als dat zo blijft is dat gunstig, ik ben niet zo'n warmweerloper. Bij Eindhoven wordt het al langzaam warmer en de lucht blauwer, hoe verder we Limburg inrijden, hoe warmer het wordt en de zon feller gaat schijnen. We naderen Meerssen, het zweet loopt dan al langs ons voorhoofd, we hebben nog geen stap gezet; dit ziet er niet gunstig uit. Buiten is de temperatuur opgelopen tot rond de 25/26 graden.

Dit jaar is er niet alleen de marathon, maar ook een 25 km wedstrijd, wat ik een mooie afstand vind in de heuvels. De keus wat er aangetrokken wordt vandaag is voor Ron dit keer geen probleem. Het probleem vandaag voor Ron is: ga ik voor de hele of laat ik het met dit weer en parcours het bij de 25 km en maak ik er een trainingsloop voor Terschelling van. Ik ken Ron en ga er dus blindelings vanuit dat ik na twee en een half uur (dat hoop ik te lopen) lekker kan douchen en hem dan bij de finish kan opwachten.

Op het heetste uur van de dag valt het startshot. We beginnen met een rondje om de kerk (300 meter) waar de eerste gevaren zich al voordoen, paaltje en stoeprandjes. Als we voor de eerste keer het finishdoek passeren beginnen we aan een ronde door Meerssen/Rothem. Ik begin lekker, heb geen last van de warmte. We lopen langs de huizen en ik maak dankbaar gebruik van hun schaduw. De kerk komt weer in zicht en ik heb het idee dat het alleen maar vals plat omhoog ging en hier en daar een stevige klim. Ik zie het finishdoek voor de tweede keer: de eerste 5 km zit erop.

Mijn laatste ronde (20 km) kan beginnen. Rond de 6 km begint het echte werk, de beklimningen worden steiler en langer, er lijkt geen eind aan te komen. Het slachveld begint bij 7 km, de eerste wandelaars haal ik in, sommige lopen de 25 km, andere gaan voor de hele. Voor deze mensen is het nog een hele lange zware weg, want na de ronde van 20 km moeten ze nog een ronde van 17 km. De volgende bocht komt eraan en je hoopt elke keer dat het dan even vlak wordt zodat je kan herstellen, maar nee het gaat weer verder omhoog.

Bij de tweede drankpost (10 km) zie ik dat het

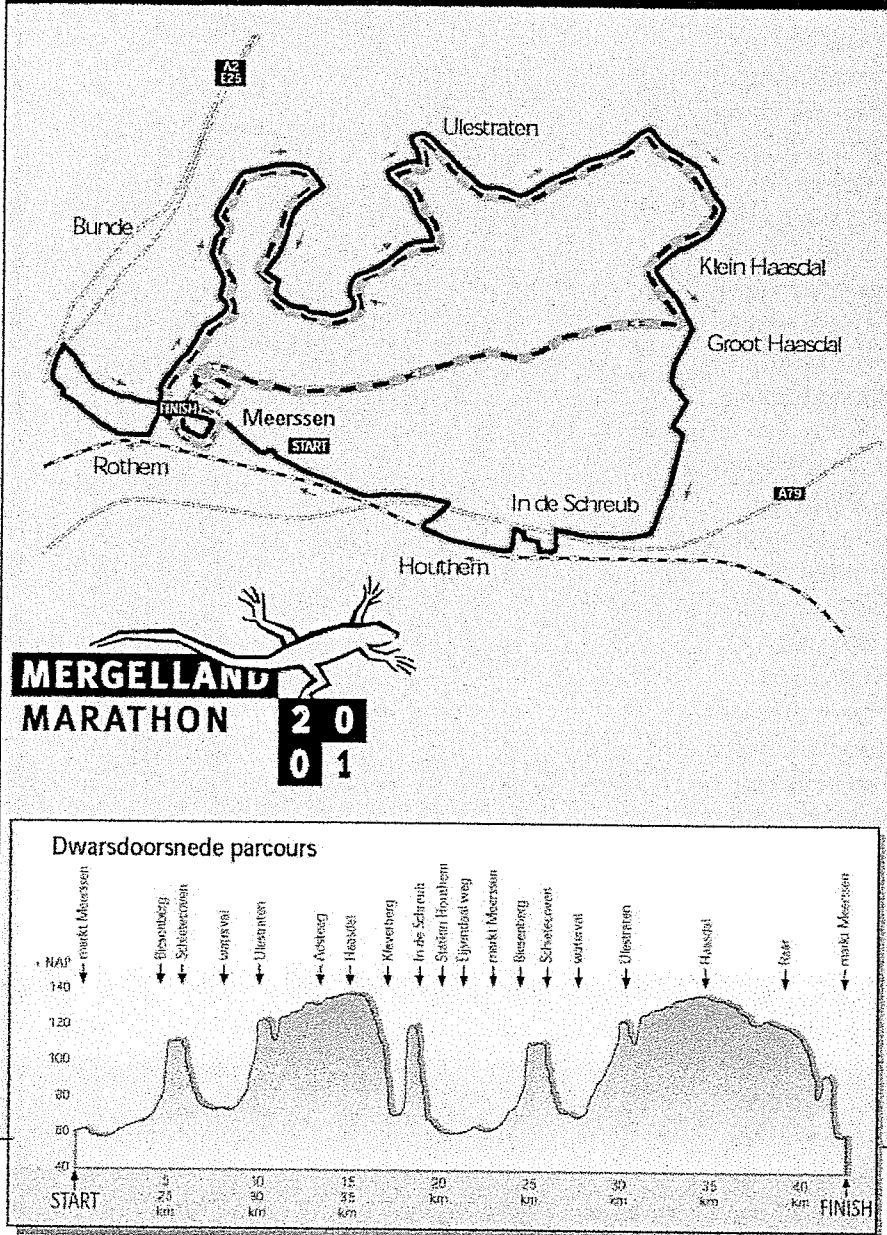
drinken en de bananen op zijn. Ik heb zelf wat drinken meegenomen dus kan ik het vocht wat ik verloren heb aanvullen en aan bananen heb ik nog niet zo'n behoefte, dat komt wel bij de volgende drankpost. Ik ben wel heel blij dat ik toch wat drinken heb meegenomen, in de kleedkamer werd me verteld dat het niet nodig was omdat de verzorging hier erg goed is. Ik denk dat die dames waarschijnlijk zo hard lopen, dat ze bij de eerste meute zitten en dan zal er nog wel genoeg drinken en eten zijn.

Nog steeds ben ik aan het klimmen, af en toe ga je een stukje naar beneden dat is zo weinig dat je lichaam niet de kans krijgt goed te herstellen. We lopen nu in de felle zon en er is niets maar dan ook niets van schaduw te bekennen. Ik krijg het warm en benauwd, kijk uit naar de volgende drankpost (15 km) in de hoop wat water, een spons en een banaan te bemachtigen. Bij de drankpost aangekomen moet je stoppen, ze moeten het drinken nog inschenken, de spons brengt de nodige verkoeling en helaas de bananen zijn op.

Iedereen loopt een ander tempo, ik kan geen groepje vinden waar ik me bij kan aansluiten, ze gaan te hard of ik haal ze in dus ga ik moederziel alleen verder. Het hardlopen leeft hier in Limburg niet zo, we komen door heel wat dorpjes maar het publiek kan je op één hand tellen, misschien twee. Soms staan er wat mensen langs de kant te kijken maar enthousiast zijn ze niet echt. In een heel klein gehucht kom ik mijn eerste echte supporter tegen, een jochie van een jaar of 7/8, hij staat met een onwijze spons en een beker water. De spons doe ik in mijn nek heerlijk die verkoeling daar knapt een mens van op. Ik zie dat het jochie een stukje met me mee wil lopen, ik ga iets langzamer lopen zodat hij me de beker kan aangeven en ik van het water kan genieten. Wat kan water lekker zijn!

Ik nader de 18 km, er staat een man die zegt dat je nu anderhalve kilometer steil gaat dalen en dat je voorzichtig moet zijn en goed moet opletten. De afdaling is steil en bij elke stap die ik neerzet doen mijn benen nog meer pijn dan wanneer ik klim. De omgeving is prachtig in de verte kan je zien hoeveel je straks weer omhoog moet, ik zie daar alweer hele hordes wandelen. Even later begrijp ik waarom je goed moet uitkijken en opletten, het gaat hier

PARCOURS MERGELLAND MARATHON 2001



ik moet er niet aan denken nog een keer hetzelfde stuk te lopen. Er komt weer een drankpost in zicht. Ik ga me nu toch echt verheugen op een stukje banaan, ik begin trek te krijgen. Dit keer staat het drinken wel klaar, maar je moet wel zelf naar de kraam lopen om het te pakken. Mijn benen vinden het niet echt lekker dat ik weer even ga stoppen, ze willen het liefst tempo blijven lopen. Ook nu zijn de bananen weer op, ik ga me nu maar verheugen op de vlaai die ze ons bij de finish beloofd hebben. Ik zie de grote punt al voor me, heerlijk! Dat heb ik wel verdiend vind ik zelf. Na nog een paar sponsen in mijn nek uitgeknepen te hebben, ga ik weer lopen, mijn benen protesteren wel even. Het lijkt er op dat mijn benen zeggen wat wil je nou hardlopen of stil staan maak toch een keus, dat wisselende gedoe vinden we niet prettig.

Ik kom steeds dichterbij de buurt van de 22 km en krijg langzaam het besef dat ik wat honger krijg. Na ruim 22 km gelopen te hebben,

een beetje op Malta lijken. Het parcours is niet voor verkeer afgesloten, bij de bochten zie je dus niet wat daar achter zit, een aantal keren rijdt een auto/motor rakelings langs me. Ik probeer maar zo dicht mogelijk langs de bergwanden te lopen en meer dan hopen dat de auto een ruime bocht neemt, kan je niet doen. Zelfs in de anderhalve kilometer naar beneden zit af en toe nog een klimmetje, niet lang maar o zo gemeen. De 20 km nader ik en zit rond de 2 uur, nog steeds volgens schema. De laatste 5 kilometer moet ik toch binnen het half uur kunnen lopen want de laatste 3 kilometers zijn nagenoeg vlak volgens de informatie die we vooraf hebben gehad.

Even denk ik aan Ron die volgens zijn schema al aan zijn laatste ronde moet zijn begonnen,

denk ik wat bedoelen ze toch met nagenoeg vlak, bij ons in het westen kunnen we dit vertalen als gemeen vals plat of misschien zelfs wel flink heuvelachtig.

Hoe dichterbij de finish ik kom hoe meer ik het besef krijg honger te hebben, degene die mij kennen weten dat ik voor een wedstrijd altijd goed werk aan mijn energievoorraad. Waarschijnlijk levert dit parcours en de temperatuur roofofbouw op je energievoorraad en heb je wel degelijk de bananen nodig die ze langs het parcours beloven. Het bord met 24 km erop komt als een welkome verrassing. Ik zie dat als ik dit tempo nog even kan volhouden binnen de twee en half uur kan eindigen en dan vind ik zelf dat ik uitermate tevreden kan zijn. Heel in de verte zie ik iemand in het gras zitten, zwaaiend met een fluorescerende band.

Ik denk hé daar zit Ron, maar gelijk nee dat kan niet dit is gewoon toeval. Hoe dichterbij ik kom hoe meer ik ervan overtuigd raak dat het wel Ron is. Dan gaat er door mijn hoofd hij zal toch niet geblesseerd zijn. Bij Ron aangekomen blijkt dat hij gezond en wel de laatste 500 meter met mij mee loopt. Ron heeft, nu hij wat ouder is, eens een verstandige beslissing genomen en naar zijn lichaam geluisterd en voor de 25 km gekozen. Ron kreeg al snel dorst omdat ook bij de voorste groep de drank en voedselvoorraden matig tot slecht waren. Ron dacht bij zichzelf het was een mooie en goede training.

Bij de finish aangekomen: eerst naar de drankpost, dit verliep ook erg rommelig. Waar wij een bekertje drinken konden pakken, moesten de mensen die voor de marathon gaan ook hun hoog nodige drank bemachtigen. Eerlijk gezegd liepen we deze mensen in de weg maar ja je bent gefinisht en dan wil je eerst voor jezelf zorgen. Je hebt honger en dorst dat wil je eerst bij je zelf op peil brengen, je denkt dan even niet aan anderen. Pas toen ik voorzien was van de nodige bekertjes water zag ik dat sommige marathonlopers hun uiterste best deden om wat drinken te krijgen.

De vlaai die ze na de finish hadden beloofd, was veranderd in een mooie handdoek, dit was even een kleine teleurstelling, ik had me zo verheugd op een lekkere punt en eerlijk gezegd ik had gewoon honger. Op weg naar de kleedkamers kwamen wij bij toeval een doos met appels tegen waar ook weer niemand bij stond, maar ik had in ieder geval iets te eten. In de kleedkamer had ik gelukkig nog wat krentenbollen wat mijn honger deed stillen.

De mergellandmarathon is een ongelooflijk mooie loop maar wel heel erg zwaar. Ik zal hem een ander jaar zo weer lopen, dan zorg ik wel voor voldoende drinken en dat ik iets te eten meeneem.

Joyce Dijkhuizen

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

Strandloop in Noordwijk, 1 augustus 2002

8 km

Ron Dijkhuizen	0.33.32
Joyce Dijkhuizen	0.44.52

Strandloop in Noordwijk, 8 augustus 2002

8 km

Ron Dijkhuizen	0.31.30
Joyce Dijkhuizen	0.42.30

Vlietloop, 1 september 2002

10,3 km

Joyce Dijkhuizen	0.49.41
------------------	---------

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:23:10
----------------	---------

Mergelland Marathon te Meerssen, 8 september 2002

25 km

Ron Dijkhuizen	1.58.58
Joyce Dijkhuizen	2.28.08

Port Zélande-loop, 15 september 2002

10 km

Jan Schipper	0.38.24
Margreet Vonk	0.47.24 (PR)
Hans de Gooijer	0.50.04
Jan Willem Weehuizen	0.52.36
Emie Schipper	0.53.40
Rob Vonk	0.53.56
Betty Wentink	0.54.56
Ad Peltenburg	0.40.01

Dam-tot-damloop te Amsterdam/Zaandam, 22 september 2002

16,1 km

Jur Zandbergen	1.13.29
Herman Roosenboom	1.14.25
Remko Nijman	1.16.00
Rob van Hees	1.16.40
Aad Zoutenbier	1.17.34
Lex Hendrikse	1.19.00

Wouter de Winne	1.19.29
José de Groot	1.19.54
Richard Vrolijk	1.20.00
Elly v.d. Kooij	1.20.10
Robert v.d.Linden	1.22.00
Marcel Tempelman (Ilion)	1.22.37
Willem Holleman	1.22.37
Jaap Visser	1.25.18
Hans de Gooijer	1.26.05
André Bakker	1.26.55
Dick v.d.Meulen	1.27.00
Roel Mink	1.27.00
Henk Rietveld	1.27.44
Jan Willem Weehuizen	1.29.10
Hans van Tol	1.30.07
Emie Schipper	1.30.28
Jan Schipper	1.30.28 (haas)
Martin Mets	1.30.39
Betty Wentink	1.31.20
Karen Nuijt	1.32.21 (PR)
Liesbeth Edelbroek	1.32.21
Marjo de Ceuninck	1.32.35
Walter de Ceuninck	1.32.35 (haas)
Winnie Koelee	1.32.35
Gert van Leeuwen	1.32.51
Margreet Vonk	1.33.17 (haas)
Rob Vonk	1.33.17 (PR)

Posbankloop, 29 september 2002

15 km

Ad Peltenburg	1.02.15
---------------	---------

Wedstrijdagagenda oktober/november/december 2002

Zaterdag 12 oktober 2002

Sporteon Oostdam Duinloop te Katwijk

Afstand / Starttijd: 2 — 5 — 10 km 10.30 uur

Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4073520
avrijnsoever.myweb.nl

Bultloop te Leiden

Afstand / Starttijd: 5 — 10,8 — 15 km 10.45 uur

Organisatie: Swifttoer, tel. 0172-519934 swift-leiden.nl

Wim Hol Memorial te Papendrecht

6,5 km 12.45 uur, 16,1 km 14.00 uur

Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150417

11^e Tulploop te Roelofarendsveen

Afstand / Starttijd: 5 — 10 — 21,1 km 14.00 uur

Organisatie: LV Plantaris, tel. 06-20552910
plantaris.alkemade.net

27^e Dijkloop te Schoonhoven

Afstand / Starttijd 21,1 — 10 — 6 — 2,5 km 14.30 uur

Organisatie: Avantri 0182-384543 avantri.nl

Estafetteloop te Spijkenisse

Afstand / Starttijd 42,1 km 12.00 uur

Organisatie: Spark, tel. 0181-621519 run.to/spark

Zondag 13 oktober 2002

Marathon Eindhoven

Afstand / Starttijd 3 — 6 km 10.30 uur, 21 km

11.00 uur, 42,1 km 12.30 uur

Organisatie: st. marathon eindhoven, tel. 040-2478042, marathoneindhoven.nl

Kopjesloop te Delft

Afstand / Starttijd 1 km 10.45, 5 — 10 — 15 km 11.00 uur

Organisatie: AV de koplopers, tel. 015-2140539
dekoplopers.nl

Waterweg Cross te Maassluis

Afstand / starttijd: 3 — 6 — 9 km 11.00 uur

Organisatie: av Waterweg, tel 010-5916323,
digitalestandmaassluis.nl/avw

Zaterdag 19 oktober 2002

Coenecooploop te Waddinxveen

Afstand / Starttijd 1,2 km 13.00 uur, 5 km 13.30 uur 10-21,1 km 14.35 uur

Organisatie: Schaatsver. De Gouwe Streek, tel. 0172-213073 coenecooploop.nl

Zondag 20 oktober 2002

Delta Loyd Amsterdam Marathon

Afstand / Starttijd 42 km 11.00 uur, 10 km 11.15 uur, 2,5 km 12.30 uur 21 km 14.00 uur

Organisatie: St. Amsterdam marathon, tel. 072-5324849 amsterdammarathon.nl

Delftse Houtlopen te Delft

Afstand / Starttijd 1,5 km 10.30 uur, 5 — 10 — 15 km 11.00 uur

Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548, av40.nl

Haagse Tien te Den Haag

Afstand / Starttijd 10 km 11.30 uur

Organisatie: Haag atletiek, tel. 070-3913334, haagatletiek.nl

Trainingsloop te Dordrecht

Afstand / Starttijd 5 — 10 — 15 km 11.00 uur

1-2 km 11.05 uur

Organisatie: DK en AV hercules, tel. 078-6130959 dk-av-hercules.nl

PPC Loop te Leiden

Afstand / Starttijd 3 — 7 — 10 — 14 — 17 — 21 km 10.30 uur

Organisatie: NL... ML, tel. 071-5412092

Coopertest en Baanloop te Lisse

Afstand / Starttijd 5 km 11.30 coopertest 11.00 uur

Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855 spartaan.net

Spike City Loop te Spijkenisse

Afstand / Starttijd 0,6 km 11.30 uur 1,2 km

11.40 uur 16,1 km 12.00 uur 5 km 12.10 uur

Organisatie: Spark, tel. 0181-621519

Zaterdag 26 oktober 2002

Reeuwijkse Houtloop te Reeuwijk

Afstand / Starttijd 3 — 6 — 9 12 — 15 km 14.00 uur

Organisatie: Sportclub Reeuwijk, tel. 0182-392135 home.wish.net/~screeuwijk

Zondag 27 oktober 2002

Herfstmarathon te Etten Leur

Afstand / Starttijd 42,2 km 11.30 uur 5 — 10 km 11.45 uur 21,1 km 13.45 uur 1,2 km 15.45 uur

Organisatie: St. marathon Brabant, tel. 076-5016115 marathonbrabant.nl

DIJC loop te Delft

Afstand / Starttijd 1 km 10.45 uur 5 — 10 — 15 km 11.00 uur

Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2135979 dijk-bertus.nl

Goverwelle loop te Gouda

Afstand / Starttijd 1,2 km 11.45 uur, 3,5 — 7,2 — 11 km 12.00 uur

Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-393315 home.hccnet.nl/g.popkema

De Dobbelloop te Nootdorp

Afstand / Starttijd 1,5 km 10.45 uur 3,2 — 10 — 15 km 11.00 uur

Organisatie: St. Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007, zonneveld.nl/dobbelloop

Zaterdag 2 november 2002

Sporteon Oostdam Duinloop te Katwijk

Afstand / Starttijd: 2 — 5 — 10 km 10.30 uur

Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4073520 avrijnsoever.myweb.nl

Erasmusronde te Rotterdam

Afstand / Starttijd 10 — 21,1 km 12.00 uur

Organisatie: EUR Roadrunners, tel. 06-50298989 eur.nl/studeren/roadrunners

Zondag 3 november 2002

Marathon NEW YORK !!

VVV Berenmarathon te Terschelling

Afstand / Starttijd 21 km 12.15 uur, 42 km 12.30 uur

Organisatie: Sportvereniging Friesland, tel. 0518-491363 svfriesland.com

Delftse Houtlopen te Delft

Afstand / Starttijd 1,5 km 10.30 uur, 3,5 km

10.55 uur 7 — 14 km 11.00 uur

Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548, av40.nl

Bosloop te Leiden

Afstand / Starttijd 5 — 10 — 15 km 11.00 uur 1 km 11.05 uur

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260 leidenatletiek.nl

Avilas Sauna Brunch Loop te Naaldwijk

Afstand / Starttijd 5,6 — 10 — 15 km 10.00 uur

Organisatie: tel. 0174-640828 avilas.nl

Kruiningen Gors Veldloop te Oostvoorne

Afstand / Starttijd 1 km 11.00 uur 2 km 11.15 uur 7 — 14 km 11.00 uur

Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-403650 voorneatletiek.nl

Clingendaalcross te Wassenaar

Afstand / Starttijd 8 km 11.00 uur

Organisatie: The Hague Road Runners, tel. 070-3554156 haqueroadrunners.nl

26e Dotterbloemloop te Zoetermeer

Afstand / Starttijd 2 km 11.00 uur 5 — 10 — 15 km 11.30 uur

Organisatie: ARV Ilion, tel. 079-3212055 ilion.nu

Zaterdag 9 november 2002

98° Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

Afstand / Starttijd 0,4 km 13.30 uur, 1,5 km 13.35 uur 5 km 13.50 uur 20 — 10 — 15 km 13.55 uur

Organisatie: AAV 36, tel. 0172-438337 aav36.nl

Bultloop te Leiden

Afstand / Starttijd 5 — 10,8 — 15 km 10.45 uur

Organisatie: Swifttoer, tel. 0172-519934 swift-leiden.nl

Jos Olsthoorn Halve Marathon te Spijkenisse

Afstand / Starttijd 1 km 13.15 uur 21,2 — 6,9 — 11,3 km 14.00 uur

Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-242239

Cross te Spijkenisse

Afstand / Starttijd 2,2 — 9 — 4,5 — 6,7 km 11.00 uur

Organisatie: TVS 90, tel. 010-4383016 tvs90.nl

Zondag 10 november 2002

Cross te Bleiswijk

Afstand / Starttijd 9 km 10.00 uur

Organisatie: AV en TV de kieviten, tel. 010-5212128

Kopjesloop te Delft

Afstand / Starttijd 1 km 10.45 uur 5 — 10 — 15 km 11.00 uur

Organisatie: AV de koplopers, tel. 015-2140539
dekoplopers.nl

Duin-Strandloop te Den Haag

Afstand / Starttijd 8,5 km 11.30 uur 1,8 km 11.35 uur

Organisatie: Haag atletiek, tel. 070-3463353
haagatletiek.nl

77° Leiden Road Runnersloop te Leiden

Afstand / Starttijd 2,7 — 5,9 — 10 — 16,1 — 21,1 km 10.30 uur

Organisatie: Leiden RoadRunnersclub tel. 071-5765924 lrrc.nl

26° Oosterduinloop te Noordwijkerhout

Afstand / Starttijd 8 — 16,1 km 11.00 uur

Organisatie: Av NSL tel. 071-3011415 av-nsl.nl

Zaterdag 16 november 2002

MTK Cross te Krimpen a/d IJssel

Afstand / Starttijd 2,5 km 14.30 uur 5 — 7,5 km 15.00u ur

Organisatie: MTK tel. 0180-515323 run.to/
av.mtk

Zondag 17 november 2002

Zevenheuvelenloop te Nijmegen

Afstand / Starttijd 15 km 13.00 uur

Organisatie: ST. Zevenheuvelenloop, tel. 024-3792397 zevenheuvelenloop.nl

Delftse Houtlopen te Delft

Afstand / Starttijd 1,5 km 10.30 uur, 5 — 10 — 15 km 11.00 uur

Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548, av40.nl

Trainingsloop te Dordrecht

Afstand / Starttijd 5 — 10 — 15 km 11.000 uur 1- 2 km 11.05 uur

Organisatie: DK en AV hercules, tel. 078-6130959 dk-av-hercules.nl

PPC Loop te Leiden

Afstand / Starttijd 3 — 7 — 10 — 14 — 17 — 21 km 10.30 uur

Organisatie: NL... ML, tel. 071-5412092

Zaterdag 23 november 2002

Energy Country Cross te Barendrecht

Afstand / Starttijd 5 km 11.45 uur 10 km 12.15 uur

Organisatie: CAV Energie, tel. 0180-614223
cavenergie.nl

Gouda Cross te Gouda

Afstand / Starttijd 0,6 km 10.30 uur 1 km 10.40 uur 1,5 km 11.30 uur 2 km 11.55 uur 3 km

12.20 uur 4,5 km 12.45 uur 6 — 9 km 14.15 uur
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-532616
home.hccnet.nl/g.popkema

St. Nicolaasloop te Katwijk

Afstand / Starttijd 2,5 — 5 — 10 km 10.30 uur

Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4073520
avrijnsoever.myweb.nl

Zondag 24 november 2002

DIJC loop te Delft

Afstand / Starttijd 1 km 10.45 uur 5 — 10 — 15 km 11.00 uur

Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2135979 dijk-
bertus.nl

Waterweg Cross te Maassluis

Afstand / starttijd: 3 — 6 — 9 km 11.00 uur

Organisatie: av Waterweg, tel 010-5916323,
digitelestandmaassluis.nl/avw

De Dobbelloop te Nootdorp

Afstand / Starttijd 1,5 km 10.45 uur 3,2 — 10 — 15 km 11.00 uur

Organisatie: St. Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007, zonneveld.nl/dobbelloop

Prestatielopen te Spijkenisse

Afstand / Starttijd 0,6 km 11.30 uur 1,2 km 11.40 uur 15-10 km 12.00 uur 5 km 12.10 uur

Organisatie: Spark, tel. 0181-621519 run.to/
spark

Zaterdag 30 november 2002

St Nicolaasloop te Bleiswijk

Afstand / Starttijd 15 — 10 — 5 — 1,5 km 13.30 uur

Organisatie: AV en TV de kieviten, tel 010-5212128

Speculaasloop te Gorinchem

Afstand / Starttijd 10 km 14.00 uur
Organisatie: AVParthenon, tel. 0183-624657
typhoon-gorinchem.nl

Thialf Cross te Krimpen a/d Lek

Afstand / Starttijd 2,5 km 15.30 uur 5 — 7,5 km 16.00 uur
Organisatie: IJclub Thialf, tel. 06-51089598
avstart.nl

Sinterspeculaasloop te Leiden

Afstand / Starttijd 5 — 10 — 15 km 11.00 uur
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 06-20558108
leidenatletiek.nl

Zondag 1 december 2002***Delftse Houtlopen te Delft***

Afstand / Starttijd 1,5 km 10.30 uur, 3,5 km 10.55 uur 7 — 14 km 11.00 uur
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548, av40.nl

Prestatieloop te Den Haag

Afstand / Starttijd 10 — 1 km 11.30 uur
Organisatie: haag atletiek, tel. 070-3238464
haagatletiek.nl

Ter Speckeloop te Lisse

Afstand / Starttijd 5 — 10 — 15 km 10.00 uur
Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855
spartaan.net

Avilas Sauna Brunch Loop te Naaldwijk

Afstand / Starttijd 5,6 — 10 — 15 km 10.00 uur
Organisatie: tel. 0174-640828 avilas.nl

Zaterdag 7 december 2002***Prestatielopen te Vlaardingen***

Afstand / Starttijd 5 — 10 — 21 km 14.00 uur 2 km 14.10 uur
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
avfortuna.nl

Zondag 8 december 2002***Tien Engelse Mijl te Brielle***

Afstand / Starttijd: 1 km 11.00 uur, 2 km 11.15 uur 16,1 km 13.00 uur
Organisatie: AV de koplopers, tel. 015-2140539
dekoplopers.nl

Veldlopen te Vlaardingen

Afstand / Starttijd: 0,6 km 11.30 uur 1 km 11.55 uur 1,6 km 12.05 uur 3 km 12.15 uur

Organisatie: av fortuna, , tel. 010-4744969
avfortuna.nl

Zaterdag 14 december 2002***Sporteon Oostdam Duinloop te Katwijk***

Afstand / Starttijd: 2 — 5 — 10 km 10.30 uur
Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4073520
avrijnsoever.myweb.nl

Bultloop te Leiden

Afstand / Starttijd: 5 — 10,8 — 15 km 10.45 uur
Organisatie: Swifttoer, tel. 0172-519934 swift-leiden.nl

34^e Kralingerhoutloop te Rotterdam

Afstand / Starttijd: 5 — 10 — 15 km 13.00 uur
Organisatie: CAV Tenaco, tel. 010-4133646
tenaco.nl

Zondag 15 december 2002***Delftse Houtlopen te Delft***

Afstand / Starttijd 1,5 km 10.30 uur, 5 — 10 — 15 km 11.00 uur
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548, av40.nl

Trainingsloop te Dordrecht

Afstand / Starttijd 5 — 10 — 15 km 11.00 uur 1-2 km 11.05 uur
Organisatie: DK en AV hercules, tel. 078-6130959 dk-av-hercules.nl

Loetcross te Lekkerkerk

Afstand / Starttijd: 2,5 km 10.30 uur 5 — 7,5 km 11.00 uur
Organisatie: AV Start 0180-665323 avstart.nl

Waterweg winter cross te Maassluis

Afstand / Starttijd: 3 — 6 — 9 km 11.00 uur
Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323
digitalestadmaassluis.nl/avw

Kerst Halve marathon te Zoeterwoude dorp

Afstand / Starttijd: 21,1 km 11.00 uur 10,6 — 5,3-0 2,5 km 11.05 uur
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 06-48176610
come.to/kersthalvemarathon

Zaterdag 21 december 2002***25^e Linschoterloop te Linschoten***

Afstand / Starttijd: 21,1 km 13.30 uur, 10 km 13.45 uur 5 — 2 km 13.50 uur
Organisatie: VVLinschoten, tel. 0348-474359
linschotenloop.com

Pallandtloop te Middelharnis

Afstand/ Starttijd: 1 km 13.00 uur 2 km 13.10 uur 8 — 16,1 km 14.05 uur

Organisatie: MSV en AV Flakkee, tel. 0187-669525 run.to/avflakkee

Zondag 22 december 2002***DIJC loop te Delft***

Afstand / Starttijd 1 km 10.45 uur 5 — 10 — 15 km 11.00 uur

Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2135979 dijk-bertus.nl

De Dobbelloop te Nootdorp

Afstand / Starttijd 1,5 km 10.45 uur 3,2 — 10 — 15 km 11.00 uur

Organisatie: St. Nootdorpse Ijsclub, tel. 015-3108007, zonneveld.nl/dobbelloop

Donderdag 26 december 2002***Kerstcross te Den Haag***

Afstand / Starttijd: 2 km 11.15 uur, 4 km 11.30 uur, 8 km 12.00 uur

Organisatie: haag atletiek, tel. 070-3238464 haagatletiek.nl

Kerststrandloop te Den Haag

Afstand / Starttijd: 5 — 10 km 12.00 uur

Organisatie: the Hague Road Runners tel. 06-53533941

25e Dios Strand Duinloop te Noordwijk

Afstand / Starttijd: 4 — 16 — 8 — 12 km 12.00 uur

Organisatie: SV DIOS, tel. 0252-673933

Kerstcross te Spijkenisse

Afstand / Starttijd: 2,2 — 9 — 4,5 — 6,7 km 11.00 uur

Organisatie: TVS 90, tel. 010-4383016 tvs90.nl

Zondag 29 december 2002***Kwartaalloop Onder Ons te Delft***

Afstand / Starttijd: 1 km 10.30 uur, 5 — 10 km 11.00 uur

Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2135979 dijk-bertus.nl

Oliebollencross te Delft

Afstand / Starttijd: 2,3 — 4,6 km 10.45 uur 9,2 km 11.15 uur

Organisatie: AV de Koplopers, tel. 015-2140539 dekoplopers.nl

Runnersworld Leiden Bosloop te Leiden

Afstand / Starttijd: 5 — 10 — 15 km 11.00 uur 19.00 uur

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 06-48176610 leidenatletiek.nl

Waterweg winter cross te Maassluis

Afstand / Starttijd: 3 — 6 — 9 km 11.00 uur

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323 digitalestadmaassluis.nl/avw

Heukelum, P van
Uienakker 3
2723 TH ZOETERMEER