

# ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **6**  
december  
2002

Paul van Heukelum  
Uienakker 3  
2723 TH Zoetermeer



Noord-Aa Polderloop  
Berenloop Terschelling  
Achillespeesklachten



# Starshoe

Cobaltstraat 20  
2718 RM Zoetermeer



Tel.: (079) 3610110

Fax: (079) 3614746

E-mail: info@starshoe.nl

## Kom eens langs voor de juiste sportschoenkeuze

### *NIEUWS VOOR HET WINTERSEIZOEN:*

Functionele winterkleding om verantwoord te sporten:  
Underwear van o.a. Odlo, Craft en Vangard

Diverse accessoires als runninghandschoenen, mutsen,  
oorwarmers en voor de veiligheid joggy-safe en nightlite  
safetystrap

**INNOVATIEF:** Sportsteunzolen worden aangemeten met  
behulp van een dynamisch driedimensionaal FOOTSCAN-  
onderzoek en vervaardigd van hoogwaardig materiaal met  
een verbeterde hygiënische functie en duurzaamheid

**Leden van RRZ ontvangen bij aankoop van sport-schoeisel  
en sportkleding 10 % korting.**

Test en advieskosten ter waarde van €23,00 worden bij  
aanschaf van schoeisel niet berekend.

In ons assortiment  
o.a.:

**BROOKS.**

ODLO

Reebok

asics



**KARHU**

adidas

Rockport

POLAR

**SAUCONY**

new balance NB



HIND

NEWLINE

en andere top-merken

Internet: [www.starshoe.nl](http://www.starshoe.nl)

# Inhoud

- 4 - Colofon
- 5 - Voorwoord
- 6 - Vreugde en leed
- 7 - Oproep
- 9 - De ultieme Berenloop
- 10 - 3<sup>e</sup> Noord AA Polderloop
- 11 - Een vreemde vogel op Terschelling
  - Tweede leven
- 12 - Posbankloop
- 15 - Startkriebels
- 16 - New York: Once in a lifetime part two
- 22 - Zorgzame trainers en de Dotterbloemloop
- 24 - Bere...gezellig...e..loop
- 25 - Fitwalkers opgelet!
- 26 - Waar doe ik het voor
- 27 - Te koop aangeboden
- 28 - Kerstmis ver van mijn bed
- 29 - Achillespeesklachten
- 32 - Wist u dat...
- 34 - 'Draven met George'
- 36 - Berenloop Terschelling
- 38 - Uitslagen
- 41 - Wedstrijdagenda

# Colofon

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

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

## Adres

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

## Bestuur

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

## Clubhuis

't Lange Land 14-16,  
2725 KZ Zoetermeer (079) 331 01 01

## Contributie

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

Gironummer: 587 84 20 t.n.v. penningmeester  
Road Runners Zoetermeer te Zoetermeer

## Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

## Ledenadministratie

Aad Vervaart (079) 331 94 33

## Trainingen

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

## Commissies

### Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

### Evenementencommissie (EC)

Ad Smits (079) 346 06 61

### Kinderopvang

Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

### Redactiecommissie (RC)

Paul van Heukelum (079) 341 13 38

### Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Marcel Andeweg (079) 342 81 09

### Technische Commissie (TC)

*Trainers m.i.v. 1 september 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
- groep 4 •  
Hans Rolff (079) 341 37 38
- groep 5 •  
Ed Jacobs (079) 341 75 30  
(coördinator groep 5/6/7)
- groep 6 •  
Arno van Burken, (079) 347 93 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 41 204 821

### Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

Redactie-adres Roadie:  
Albast 13  
2719 TV Zoetermeer  
e-mail: [aho@eim.nl](mailto:aho@eim.nl)

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

**Wedstrijdverslagen** voor de lokale pers kunnen worden gestuurd naar Piet Mulder:  
[PG.Mulder@wanadoo.nl](mailto:PG.Mulder@wanadoo.nl)

# Voorwoord

Beste Roadies,

We kunnen terugblikken op succesvolle en in ieder geval heel gezellige loopactiviteiten waaraan de afgelopen maanden vele mensen van RRZ hebben deelgenomen, in verre (New York) en minder verre oorden (over het wad op Terschelling, dichterbij in Waddinxveen, Monster, Zoetermeer etc).

Het heeft geleid tot een flink aantal wedstrijdverslagen die jullie rond de feestdagen op je gemak kunnen lezen. Er zitten heel mooie resultaten tussen, zoals de eerste plaats van Ellen Duijzer in de Dotterbloemloop. En natuurlijk ook de prachtige tijd van Ton de Veen op Terschelling in de Berenloop. Het is lang geleden dat we iemand op een trainingsavond zo hebben zien genieten als Ton op die bewuste woensdagavond erna, met een aantal kratjes palmpjes aan zijn voeten.

En voor de komende periode is er opnieuw genoeg te doen. Er zijn alweer genoeg data bekend die jullie alvast in je agenda kunnen noteren: de vaste traditie van Egmond aan Zee, de Noord Aa Polderloop, de LOL-trainingen. Vooral Egmond lijkt een "spannende" belevenis te worden, gezien de vooruitzichten op een springvloed, net op het tijdstip dat duizenden lopers zich op het strand gaan begeven. Zo'n ervaring wil niemand missen. De RRZ-bus komt dus - zo verwacht ik - wel vol!

Vanuit het bestuur zijn de afgelopen periode met wisselende resultaten contacten met mogelijke nieuwe sponsors gezocht. De economische terugslag heeft ook hier zijn doorwerking. Het wordt moeilijker langs deze weg financiële middelen voor de club binnen te halen.

Verder is er tezamen met de andere "oeverbewoners" van de Noord Aa met de gemeente Zoetermeer een overleg geweest over het nieuwe bestemmingsplan dat de gemeente wil gaan voorbereiden voor het gehele watergebied. Ik heb hierover al eerder iets geschreven in een Roadie. Vanuit RRZ is nogmaals een aantal wensen naar voren gebracht, o.a. met betrekking tot een eventuele gemeenschappelijke gebouwelijke voorziening en een goede verlichting van het gebied. De gemeente heeft toegezegd de bewoners nader te informeren over de vervolgstappen. Naar verwachting zullen deze niet eerder dan volgend jaar duidelijker worden. Beide onderwerpen, het sponsorbeleid en de toekomst van het Noord Aa gebied, zullen terugkomen bij de ALV 2003 die - naar verwachting - in maart 2003 zal worden gehouden.

Rest mij jullie, mede namens de overige leden van het bestuur, fijne feestdagen toe te wensen. En noteer alvast de nieuwjaarsreceptie en de nieuwjaarsloop in jullie agenda.

Deze vinden plaats op zaterdag 4 januari 2003.

Ik hoop jullie allemaal op 4 januari a.s. te zien, eerst om 14.00 uur de Nieuwjaarsloop met de korte danwel de lange afstand om de Noord Aa en daarna vanaf 16.00 uur onze nieuwjaarsreceptie.

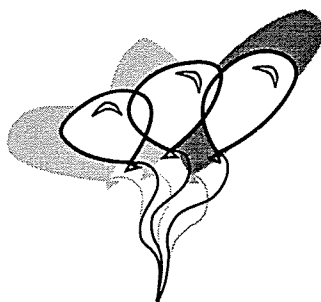
Liesbeth

# Vreugde- en leedcommissie

## *Verjaardagen*

### Januari

3 George Jeremic  
3 Nico van der Kooy  
3 Mike van Wichen,  
3 Hans van Zijl  
4 Nick Nahuijs  
7 Arjan Bokx  
7 Bas Hoogendorp  
7 Trudy van Woensel  
8 Linda Roos  
8 Arjen Veldhuizen  
11 Leo Brocken  
11 Jochem Hogendoorn  
15 Ron Dijkhuizen  
15 Arendina de Rijke  
15 Gerrie Siemes  
15 Wies Verheijen  
16 Richard Goedhuys  
16 Yvonne Looijestijn  
16 Wietske Luimstra  
18 Arno van Burken  
20 Frans van den Hengel  
21 Ineke van Dijk  
21 Klaas Wagenaar  
21 Hans van der Zwan  
22 Herman van den Hatert  
23 Ellen Duijzer  
23 Hans de Haan  
23 Wilbert Hoogers  
23 Bram Munnik  
25 Yvonne Vis  
28 Richard Willems  
30 Ab Hartevelde



### Februari

2 Jef van Woensel  
3 Hiljo Idema  
3 Emie Schipper  
4 Marjan van den Berg  
5 Hans Rolff  
5 Thomas Speekman  
6 Meeke Flipse  
6 Ben de Kok  
6 Frans van der Werf  
6 Harm de Wit  
7 Jaap Fioole  
10 André Bakker  
10 Iris van Hagen  
11 Diederik Post  
13 Marjo de Ceuninck  
13 Rob van Hees  
13 Wim van Hooft  
15 Dianne Roosenboom  
16 Cor Oud  
16 Hans van Tol  
17 Ruud Scholten  
18 Bart Lamers  
18 Arie Perfors  
20 Sonja den Dulk  
20 Richard van der Tak  
21 H. Kroes  
21 Ton de Veen  
22 Ed Helsloot  
23 Willem van Rijn  
23 Aad Vervaart  
25 Bart Schippers  
26 Lisette van Boheemen  
26 Jeanine van Seuren

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

### **Geblesseerden**

De volgende personen hebben een beterschapkaart ontvangen:

- José de Groot
- Ruud Scholten
- Cynthia de Haas
- Willy Hubers.

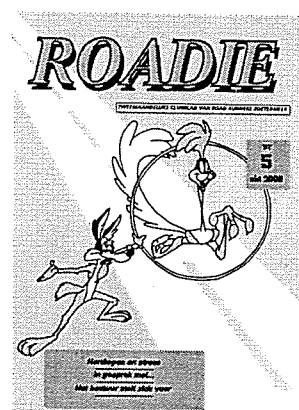
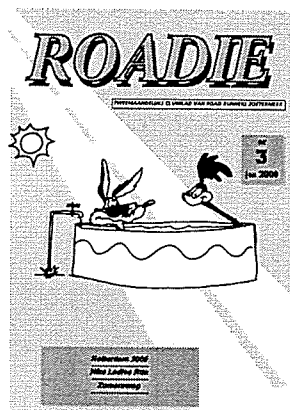
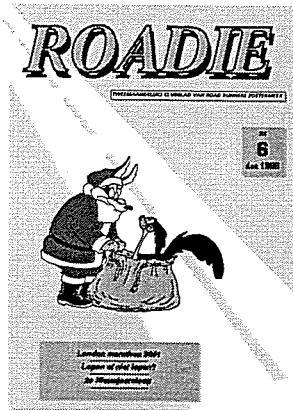
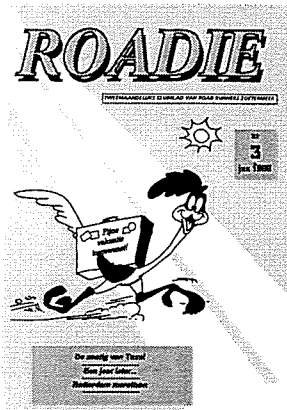
Sommigen zijn inmiddels al weer signaleerd in het clubhuis.

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](mailto:konico@zonnet.nl)



# OPROEP



Eén van de redactieleden van het eerste uur heeft te kennen gegeven om na 15 (vijftien) jaar! het estafettestokje over te dragen. Haar naam is Lidwien van den Aardweg. Beroemd van bijvoorbeeld de 100 van Winschoten. Verder heeft zij gedurende een flink aantal jaren vele marathons gelopen en in één jaar zelfs bijna alle marathons van Nederland! En dat zijn er erg veel.

Daarnaast heeft zij ook heel lang een grote bijdrage aan de Roadie geleverd. Ook was zij erbij toen de Roadie als beste atletiekblad van Nederland werd uitgeroepen. Een kanjer dus.

Wij, de redactie, zoeken nu dus aanvulling. Een nieuw gezicht met wellicht ook nieuwe ideeën. Welke enthousiaste, lange, kleine, middelmatige, jonge, oude, mannelijke, vrouwelijke, Road Runner/sportief wandelaar vindt het leuk om haar plaats in te nemen?

Wat houdt dat dan in, hoor ik jullie denken?

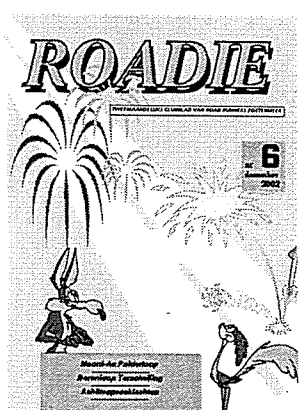
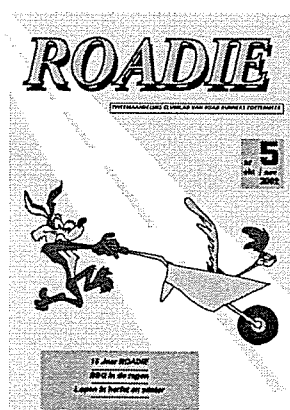
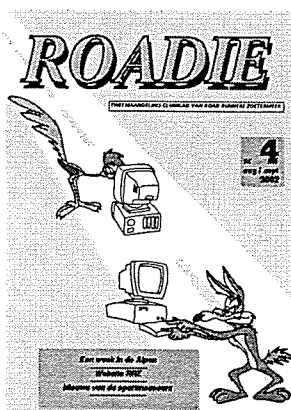
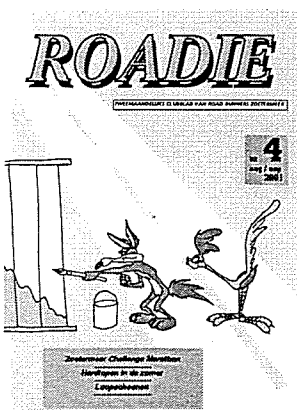
1 à 2 Keer per twee maanden vergadert de redactie gedurende 1,5 uur om het vorige nummer te evalueren, aangeleverde stukjes voor het nieuwe blad te bezien, voorts stukjes schrijven, leden enthousiast maken om een stukje te schrijven, interviews afnemen, de Roadie een gezicht geven, meedenken aan vormgeving en noem maar op.

Geef aan wat je leuk vindt om te doen. Niets moet en we komen er wel uit.

Toe nu toe hebben we geen vaste aanstellings- of aftredingstermijn. Dus geen vacature met een aftreedschema, maar wellicht heb jij daar een ander idee over.

Wil je op je gemak met iemand van de redactieleden erover babbelen? Schiet ze aan, vraag de oren van het lijf en zeg wat je kwijt wilt.

Paul, Betty, Astrid, Martine, Arjan





*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 hóg 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

**de Goudse**  
— VERZEKERINGEN —



# De ultieme Berenloop

Iedereen om mij heen sprak over Terschelling. Het zou een mooi eiland zijn, met veel gelegenheden om een biertje te happen. Ook speelde er op vrijdag een geweldige band, Shaky Ground, voor de Roparunners geen onbekende. Dus alom goede redenen om voor de halve van Terschelling in te schrijven. José zou voor slaapplekken zorgen. Tot een week voor de loop was er nog twijfel op welke dag we zouden gaan, op vrijdag of zaterdag. Het feestje met Shaky Ground gaf hierin de doorslag. Dus werd het de boot van kwart voor 8 in Harlingen. Etienne wierp zich op als onze privé chauffeur. Na enkele problemen in Amsterdam arriveerden we net op tijd om in te checken.

Om ongeveer tien uur stond er een delegatie Road Runners ons op Terschelling op te wachten. Ruud en Peter spraken al met dubbele tong. Waar zou dat toch door komen? Biertje!!!!

We gingen rechtstreeks vanaf de boot naar de Zeevaart (een gezellig bruin café). Na een uurtje begaven we ons in het feestgedruis met Shaky Ground. Geweldig zoals die meiden van leer kunnen trekken. En al die tijd maar slepen met onze tassen, want ons logeeradres lag 7 kilometer verderop. Volgens José was het geen enkel probleem wat later (zaterdagochtend 3 uur wel te verstaan) binnen te komen. Wij hoopten maar dat de taxichauffeur het adres kon vinden. Was het nou de Witte Pauw of de Witte Poes?

Op zaterdagochtend stond er om 9 uur een geweldig ontbijt klaar. Iedereen ging daarna zijn eigen weg. De een ging wandelen of fietsen en de andere wilde nog wel een uurtje hardlopen. Ik koos ervoor om met Dianne en Reinie een uurtje hardlopend op verkenning uit te gaan. Het was redelijk weer. Een lekker zonnetje en niet te veel wind. Na een heerlijke douche een fiets gehuurd en een soepje gegeten in Midland, gingen we op weg naar West, op zoek naar waar al die andere Road Runners (ca 30?) uithingen. En wat denk je, juist in de kroeg. Ondertussen was een gezamenlijke (gedeeltelijke) maaltijd geregeld in Midland bij een Italiaan. Voor de Berenlopers was het zoveel Pasta eten als je naar binnen kon werken. Tijdens het eten ving ik een gesprek op tussen Roeland en Wilma (vriendin van Esther) hoe je van een hele kip twee halve

maakt. Ik zal jullie de details besparen, maar het ging weer eens een keer nergens over. Na de overheerlijke pastamaaltijd gingen we lekker slapen, tenminste sommigen van ons. Er was slecht weer voorspeld, windkracht 7 uit de Zuidoosthoek en veel, heel veel regen. Ik dacht, dit wordt de ultieme Berenloop. Daar had ik op gehoopt. Beesten tegen de elementen.

Toen ik zondagochtend wakker werd stormde en regende het nog steeds. Yes, het gaat echt gebeuren. Maar tijdens het wederom uitstekende ontbijt hield het op met regenen en tegen de tijd dat we op de fiets richting West gingen was de wind ook afgenomen. Een uur voor start was het weer volkomen omgeslagen. Er stond een heerlijk zonnetje en de wind was gedraaid naar west windkracht 3-4. Veel te warm gekleed gingen we van start. Ik had José en Elly beloofd ze te hazen. Zo gezegd zo gedaan. De eerste 10 km langs de zuidoostkust hadden we wind mee. Zonder grote problemen gingen we dan ook richting het strand. Het kleine briesje op het strand had geen invloed op onze geplande eindtijd, namelijk finishen onder de 1 uur en 50 minuten. Inmiddels hing Elly aan een elastiekje op ca 1 minuut. Het vals plat richting de finish was nog even verraderlijk. Uiteindelijk finishten José en ik in een tijd van 1.48.55 en Elly op 1.50.34. Geweldig meiden!!!!

Naar een heerlijke warme douche in de dameskleedkamer van de jachthaven zijn we nog eventjes doorgezakt in de Zeevaart. Dianne en ik zouden nog een nachtje blijven, de meiden gingen naar huis. Er moest tenslotte de volgende dag weer gewerkt worden. Terwijl ik mij de Juttertjes lekker liet smaken, stond buiten het dweilorkest te spelen voor de laatste en eenzame marathonlopers. Het was inmiddels donker. Wat zullen de laatste lopers zich alleen en verlaten hebben gevoeld.

Op maandagochtend werd er rustig en ontspannen ingepakt en na afrekening met de pensionhouders ging ieder op zijn manier richting de boot van 11 of 1 uur.

Een geweldig weekend zat erop. Een aanrader, maar de volgende keer hoop ik toch weer op de ultieme Berenloop.

Herman Roosenboom

# Voor de 3<sup>e</sup> Noord-Aa Polderloop op

**zondag 9 februari 2003**

**zoekt het Organisatie Comité**

**45 vrijwilligers!!**

---

De Noord-Aa Polderloop organiseren wij in de eerste plaats voor onze leden zelf. Ook willen wij RRZ binnen en vlak buiten Zoetermeer promoten. De opzet (parcours e.d.) hebben wij zo gekozen dat er een minimum aantal vrijwilligers nodig is. Zo kunnen de meeste RRZ'ers toch aan de loop meedoen.

Het Organisatie Comité is al geruime tijd aan de slag om dit evenement tot een succes te maken. Dit zal echter niet lukken zonder jullie hulp. Wat moet je zo al doen? Gewoon helpen bij het inschrijven van deelnemers, langs het parcours staan, helpen met de opbouw van bijvoorbeeld de start, aankomsttijden registreren enz. Kortom: allerlei kleine en grotere klussen waarvoor geldt dat vele handen licht werk maken. En na afloop gezamenlijk onder het genot van een drankje bijkomen van de inspanningen. Want binnen onze club draait het om lopen én gezelligheid.

Wil je meer weten of wil je je opgeven als vrijwilliger, neem dan contact op met:

Cindy van den Hengel (groep 7) of

Frans van den Hengel (groep 3).

(e-mail: fam.vandenhengel@planet.nl)

of vraag een inschrijfformulier aan een van de barmedewerkers



**RRZ. Meer dan lopen alleen**

# Terschelling

Ik, als 'vreemde' vogel mocht mee om:

- te kijken wat jullie nog meer kunnen dan alleen lopen.
- Boot: de wereld werd wel erg klein.
- Drank: daar zijn jullie niet vies van.
- Slapen: ligt midden in dat donkere weiland echt de Witte Pauw?
- Shaky Ground: was 'top', er werd ook erg gevarieerd op gedanst.
- De Witte Pauw: werd ondersteund door een bint waar je je hoofd - vooral als die niet beschermd wordt - erg aan kan stoten.
- Zaterdag vormden zich wat groepjes: lopers, wandelaars en fietsers.
- Bij een van de fietsers bevond zich een grote sloper: dat doet tie anders nooit!!!!!!!!!!
- Weer in de kroeg: maar dat was om te schuilen.
- Pasta's: zijn die avond goed gegeten.
- Hessel: we hebben hem niet gevonden.

- Marathon: je schrikt je rot hoe men er soms bijloopt of uitziet.
- Halve marathon: soms zit het mee, en soms zit het tegen.
- Petje af: voor iedereen die de een of andere afstand kan en wil lopen.
- Swingen: Ja, zelfs daar hadden ze nog energie voor in de Zeevaarder, en een selecter groepje in de Walvis (bedankt Jacob en Esther) voor het verkennen van de kroegen.
- Stukje: dat heb ik nu gedaan.

Ik vond het erg gezellig bij en met jullie - loopster zal ik wel nooit worden - maar wel een grote fan!!!!!!

Wie weet mag ik nog eens met jullie mee of bij jullie op bezoek komen.

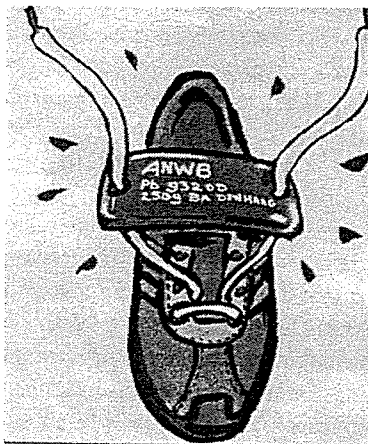
Groetjes uit Roelofarendsveen van: hoe was mijn naam ook al weer?

Wilma

## Tweede leven

Wisten jullie dat de tip die Ed Jacobs al jaren aan de lopers in zijn groep doorgeeft nu ook in de Kampioen vermeld staat?

Tweede leven



Handige tip voor hardlopers en wielrenners: Het is altijd handig identificatie bij u te hebben, voor het geval er iets gebeurt. Nu kunt U hiervoor uw oude ANWB-lidmaatschapskaart gebruiken. Knip, met voldoende ruimte links en rechts, naam, adres en woonplaats uit en maak met een perforator aan beide kanten een gaatje. Haal de veter uit de sportschoen en bevestig het strookje zichtbaar op de wreef van de schoen en rijg de veters weer in. Zo krijgt de kaart een tweede leven en hoeven hardlopers en fietsers niet van die naamplaatjes om hun nek te hangen.

J. van Woensel, Zoetermeer

Uit: Kampioen van december 2002.

# De Posbankloop

Velp 29 september 2002

In 2001 stond ik nog langs de kant van deze schitterende loop. Toen al had ik voor mijzelf beslist: volgend jaar wil ik hier ook lopen. Zeker nadat ik in datzelfde jaar ook nog bij de Zevenheuvelenloop langs de kant stond. Het leek mij zwaar al die heuveltjes, maar tegelijkertijd een uitdaging.

Ergens in juni/juli van dit jaar toen Walter zich weer inschreef voor de Posbankloop, vroeg hij aan mij of ik niet aan de 6 km mee wilde doen. Er was nu een speciale damesloop. Ik was hevig verontwaardigd. Ik wilde wel meedoen, maar dan toch echt aan de 15 km.

Toen het inschrijven eenmaal gebeurd was, sloeg de schrik toe: Waar begin ik in vredesnaam aan!!

In augustus, op vakantie in Duitsland zijn we voorzichtig begonnen met heuveltraining. Ik zag het daarna helemaal niet meer zitten. Halverwege één hele steile en lange helling dacht ik al dat ik uit elkaar zou klappen. Gelukkig zorgde mijn persoonlijke begeleider/ waterdrager en trainer ervoor, dat ik ben door gegaan. Hij leerde mij niet als een zot een helling op te rennen. Rustig aan en ook niet als ik boven was weer als een dwaas naar beneden.

Terug van die vakantie hebben we de fietsen op de auto geladen en zijn we naar Velp gereden. Daar de auto geparkeerd en vervolgens het hele parcours op de fiets verkend. Ik zag het steeds minder zitten.

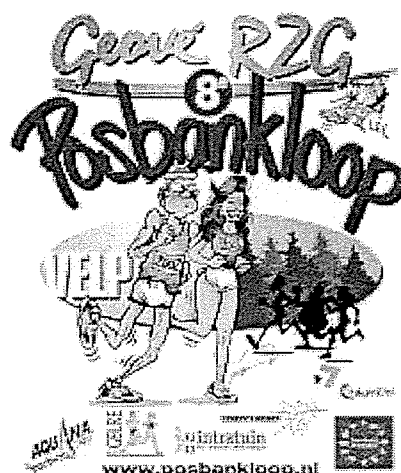
Bovenop de Posbank mocht ik uithijgend genieten van het inderdaad schitterende uitzicht: de hei stond volop in bloei en je zag paarden grazen! Weer legde hij alles uit en ook belangrijk: waar de drankposten stonden.

De omgeving is schitterend, maar ik raakte er steeds meer van overtuigd, dat ik het heel moeilijk zou krijgen.

Gelukkig, voor mij dan, werd er bij Walter een ijzertekort in zijn bloed geconstateerd. Hij vond het toch verstandiger om even wat rustiger aan te doen (het heeft wel heel wat moeite gekost om hem daarvan te overtuigen, maar het lukte; mijn eigen belang speelde natuurlijk mee!).

Hij bood daarom aan mij bij de Dam tot Dam loop, één week vóór de Posbankloop, te 'hazen'. Dat ging uitermate goed. Hij hield mij en Winnie, vooral in het begin, heel goed in bedwang. Niet te hard van start en bij de drankposten rende hij vooruit en haalde netjes voor mij en Winnie water, zodat we niet teveel vertraging opliepen. Zelfs de eindsprint zette hij goed voor ons in. Alleen was ik iets te enthousiast en ging ik die toch te vroeg en te snel aan, waardoor Winnie nog in de laatste meters over mij heen denderde. De waterdrager finishte echter, zoals het hoort, achter ons.

Ik was ietsje meer gerustgesteld, de afstand kon ik aan, maar toch, die heuveltjes...?



Dan het grote weekend van 28 en 29 september. Op de site van de Posbankloop: [www.posbankloop.nl](http://www.posbankloop.nl) hadden we gezien dat het Bilderberg hotel in Velp een arrangement voor dat weekend aanbood. Het leek ons wel wat, rustig voorbereiden en het scheelt zo'n vijf kwartier rijden op de dag zelf.

Dus zijn we zaterdagmiddag daar naar toe gereden, 's middags rustig rond gewandeld. Het plaatsje is schitterend. Hele mooie huizen en een weldadige rust. We zouden daar zo willen wonen.

Bij het arrangement was een drie gangen sportmenu en een sportbrunch op zondagochtend inbegrepen. Bij het drie gangen menu dachten we aan macaroni of spaghetti. Tot onze verwondering was het echter een 'echt' menu, waarbij je bij elke 'gang' de mogelijkheid uit drie keuzes had. Het gevolg was dat we veel te veel aten, vooral het 'toetje' van kaneelijs en appelgebak deed ons de das om. Terug op de

kamer zaten we echt zo vol, dat we haast zeker wisten dat we met zo'n volle maag van zijn leven nooit en te nimmer de Posbank op zouden komen.

De volgende ochtend was het eten gelukkig voldoende gezakt. We durfden ons echter niet aan de sportbrunch (vanaf 11 uur) te wagen en hebben normaal om 8.30 uur ontbeten. We wilden niet het risico lopen van opnieuw een te volle maag.

Vervolgens rustig een eindje gewandeld, terug naar het hotel en daar op tv naar de marathon van Berlijn gekeken. Ik werd daar zo moe van, dat ik na de finish van de vrouwen weer een tukje ben gaan doen. Mijn persoonlijke waterdrager heb ik erop uit gestuurd om te controleren hoe ver ze met de opbouw van de start waren en of er voldoende wc's bij de start stonden.

Toen hij weer terug kwam, was ik net weer wakker en er helemaal klaar voor.

Vanaf het hotel naar de start is precies de goede afstand om je in te lopen (ca. 10 à 15 minuten). Op weg daar naar toe, kom je langs de sporthal en de na-inschrijving.

Daar hoefden we echter niet meer toe, omdat we de startnummers door de voor-inschrijving al toegezonden hadden gekregen. We kwamen net als het jaar daarvoor Ad Peltenburg weer tegen. Het is alweer de derde keer, dat hij hier aan de start verschijnt. Ook hij vindt dit een schitterende loop en gelukkig (nog?) niet zo druk als de Zevenheuvelenloop.

De eerste kilometer ging iets te snel, dus werd ik tot kalmte gemaand door mijn persoonlijke trainer. De eerste vier kilometer tot aan de rotonde bij het pannenkoekenhuis zijn zo goed als vlak. Daarna begint het, je merkt het direct aan je benen als je begint met het eerste deel van de klim van de Posbank, het middendeel gaat wat minder steil, maar dan komt het laatste deel dat weer fors stijgt. Mijn waterdrager heeft mij tot ca. 5 meter voor de top naar boven gebracht en sprintte toen weg om water voor mij te halen bij de drankpost vlak na de top. Van een hijgende medeloper kreeg ik de vraag: 'Wat doet die nu, is die wel normaal'. Toen ik ook weer hijgerig had uitgelegd, dat dat mijn waterdrager was en dat hij normaal veel harder gaat, kreeg ik een wat jaloerse blik toe geworpen. Dat zou hij ook wel willen!

Eindelijk boven kreeg ik de opdracht om te herstellen en niet meteen weer mijn tempo van het vlakke op te pakken. Bovenop gaat het met nogal wat 'vals plat' naar de Zijpenberg. Vandaar gaat het met haarspeldbochten naar beneden. In die afdaling ligt het 10 kilometer punt. Ik kreeg weer allerlei aanwijzingen: 'pas vergroten, knieën optrekken, soepel lopen zonder al teveel kracht te verbruiken' (deze aanwijzingen had hij zelf 2 weken tevoren tijdens een fartlek van George Jeremic te horen gekregen).

Toch werd ik door een heleboel lo(o)p(st)ers voorbij gelopen. Mijn trainer bleef mij tot kalmte manen en zei dat ik die wel weer zou 'pakken' in de beklimming en de afdaling van de Emma Pyramide. Hij had gelijk, want al in de beklimming van deze laatste bult kon ik weer aansluiten bij degenen, die in de afdaling van de Zijpenberg te hard waren gegaan. Bovenop, nadat hij mij door de haarspeldbochten had geholpen (in het midden blijven lopen, niet de binnenbocht, die steiler verloopt, volgen), sprintte hij weer weg om water bij de laatste drankpost te halen. Het laatste stukje ging lekker naar beneden naar kasteel Rosendaal en vandaar was het nog maar zo'n 1 ½ kilometer naar de finish.

Net als bij de Dam tot Dam loop trok hij ook hier weer de sprint voor mij aan, waarbij hij mij nu meer in toom hield. Aangezien de ijzerpilletjes bij hem beginnen te werken, lukte het mij net niet om hem in de sprint te verslaan. We kregen wel dezelfde tijd.

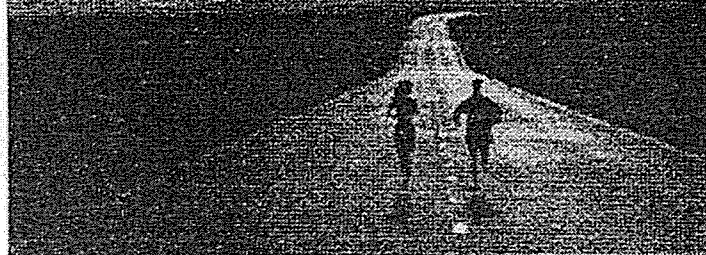
Ik was heel tevreden met mijn tijd en met het mooie t-shirt dat ik kreeg. Dat vind ik nu echt een leuk shirt. Anderen hebben daar weliswaar een andere mening over (op de vereniging kreeg ik al de opmerking: 'wat heb jij nu voor een lelijk t-shirt aan'), maar ik ben er heel trots op.

Nu nog de Zevenheuvelenloop in november a.s. en volgend jaar (eind september) opnieuw de Posbankloop.

Ik kan deze loop iedereen aanraden en ik hoop dat er dan meer mensen van de vereniging meelopen.

Marjo de Ceuninck  
Groep 5

# 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)



# **Startkriebels**

Wie aan wedstrijden deelneemt kent ze wel: de startkriebels. Amerikanen noemen dat pre-race jitters. Ze worden veroorzaakt doordat het lichaam zich voorbereidt op de inspanning. Het is een fysiologische fight or flight-reactie, in gang gezet door het sympathische zenuwstelsel (SZS), vooral doordat adrenaline in de bloedvaten gepompt wordt. Het doel hiervan is overleven en een optimale prestatie. Daardoor verbeteren reflexen en hersenfuncties en neemt de doorbloeding in de spieren toe. Vet en leverglycogeen worden afgebroken, waardoor extra energie vrijkomt. Als nadelige bijwerking van de activering van het SZS treden verschijnselen op als diarree, krampen in de buik, trillingen, zweten, hartklop-pingen, nerveusiteit en geprikkeldheid. Als deze verschijnselen sterk op de voorgrond treden, zal dat de prestatie zeker niet ten goede komen. Een goede sportman weet het evenwicht te vinden tussen te geringe en te sterke prikkeling van het SZS. De volgende onderdelen zijn daarbij belangrijk.

## ***Een dagprotocol***

Het protocol begint als je wakker wordt, en het eindigt als het startschot klinkt. Hou dus rekening met de duur van deze periode, en deel die ruim in. Daarbij horen de momenten van voeding, het klaarleggen van de sportspullen, en rek- en ontspanningsoefeningen. Invulling van dit protocol moet een routine worden, die elke keer voldoet aan de basisvoorwaarden van tijd en effect. Dat draagt bij aan je zelfvertrouwen voor de wedstrijd.

## ***Concentreren***

Een topsporter zie je vlak voor de wedstrijd optimaal concentreren. Met de ogen gesloten, en vaak met langzame bewegingen van het hoofd, maakt dat een vaak wat onwezenlijke indruk. Toch blijkt dit concentreren van groot belang om een topprestatie te leveren. Wie daar moeite mee heeft, kan het eens proberen met een walkman. Ook ontspannende ademhalings-oefeningen en yogameditatie zijn een goed alternatief.

## ***Lichaamssignalen***

Wees bedacht op lichaamssignalen. Verhoogde hartslag, zweten, trillen van je

handen en hoofdpijn zijn signalen dat het SZS volop actief is. Nemen die signalen te sterk in kracht toe, probeer je dan te ontspannen door een aantal keren diep in te ademen, zonder daarbij te vervallen in hyperventilatie.

## ***Voeding en medicijnen***

- Gebruik niet te veel vezelrijke voeding op de dagen voor de wedstrijd als je ervaring hebt dat je daarvan buikkrampen krijgt.
- Ook medicijnen zoals Ibuprofen kunnen krampen veroorzaken.
- Zorg op de ochtend van de wedstrijd voor weinig eiwit of vet in het ontbijt.
- Wees matig met alcohol 's avonds. Twee tot drie glazen bier gaat nog, maar vier of meer is vragen om problemen.
- Cafeïne wordt veel gebruikt om de prestatie te verbeteren. Maar sommige hardlopers kunnen er slecht tegen en presteren juist slechter door buikkrampen, diarree en nerveusiteit.
- Stoffen die op de dopinglijst staan kunnen nadelige gevolgen hebben.
- Gebruik van antihistaminica daags voor de wedstrijd kan een mat gevoel geven, hoewel ook bekend is dat sommigen er juist opgewonden van raken.

Bron: Sportmassage internationaal 2001, nr. 5

## *New York: once in a lifetime part two*

De titel van dit stukje behoeft denk ik enige uitleg. Vijf jaar geleden zijn wij in New York geweest om daar de marathon der marathons te lopen. Inderdaad: dit was een belevenis die je 'eens in je leven' moet hebben meegemaakt. Omdat manlief destijds hier met een flinke blessure (in januari daarvoor nog enkel en been gebroken) deze marathon lijdend heeft afgelegd en hij graag een 'revanche' wilde, besloten we deze belevenis toch nog maar een keer te 'ondergaan'.

Enkele maanden geleden begonnen de voorbereidingen. Aad Vervaart wierp zich op om de contacten met Radio Rijnmond te regelen namens onze Road Runners groep. De trainingen ging ieder voor zich regelen. We besloten met een groep bestaande uit Hans de Gooijer, Margreet Vonk, Bert Slagter, Jan Willem Weehuizen, Emie Schipper, Jan Schipper en mezelf van start te gaan. Jan Schipper werd met algemene stemmen bevorderd tot trainer van onze marathongroep en heeft in overleg met ons een schema opgesteld. We hebben gekozen voor zogenaamde splittrainingen, op vrijdag

en zaterdag met onze groep lopen, en daarnaast gewoon in je eigen groep op de maandag en woensdag.

Ook enkele evaluatiemomenten ingebouwd alsmede de noodzakelijke weekendjes uit (zie stukje over Port Zélande) en de etentjes her en der.

Iedere training werd gestart bij steeds een andere loper en na afloop werd hier ook een bakkie gedaan. Natuurlijk voorzien van appeltaart of ander lekkers! (laten we vooral de koolhydraten niet vergeten!) Zo terugkijkend zijn er heel wat stroopwafels doorheen gegaan.

Na maanden van trainen was het eindelijk zover: maandagmorgen om 04.00 uur: de wekker loopt af. Gauw aankleden en met Jolanda (onze chauffeuse voor dit ritje; de lieverd is voor ons heeeel vroeg opgestaan) naar het clubhuis gereden. Hier met een touringcar naar Schiphol. In totaal waren we met zo'n 18 personen, ruimte zat dus.

Op Schiphol aangekomen bleken we een uur vertraging te hebben, gevolg van de storm



die zondag daarvoor over ons land raasde. Na een lange vlucht (bijna 8 uur vliegen) kwamen we op Newark airport aan. Tijdsverschil met Amerika is 6 uur, dus we waren wat uurtjes 'kwijt' en kwamen op maandagmorgen om 10 over 11 aan. Omdat we nog niet in het hotel konden, eerst een busreisje door New York. Voor degenen die hier nog nooit eerder geweest zijn, is dit inderdaad een belevenis! Ik wilde echter maar 1 ding: een bad en een bed!

Nadat mijn wensen ingewilligd waren, besloten we niet naar de welkomstborrel te gaan, maar gelijk te gaan genieten van deze wereldstad. Ons hotel lag in New Jersey en we moesten via de Lincolntunnel naar New York met de bus. Het tijdstip was niet zo slim uitgekozen: we zaten midden in het rush-hour! Onwijs druk dus maar eenmaal in de Big (Apple) City aangekomen, zijn we heerlijk gaan wandelen. Na een uurtje begon onze maag te rammelen; helemaal van streek natuurlijk; en we besloten een Amerikaans meal te nemen: Hamburgers! Met een large Coca Cola (was ongeveer een liter!) en een bak frieten konden we er weer tegen.

Via Times Square teruggewandeld naar het busstation en om 10 uur 's avonds waren we allemaal total loss en lagen heerlijk in ons mandje. Sommigen van ons haalden echter niet de hele nacht en keken om 4 uur 's nachts met grote ogen om zich heen en waren klaarwakker!

De volgende dag stond een boottocht met de Circle Line op het programma. Het weer was koud en winderig, maar de tocht was meer dan de moeite waard. Er was een Nederlandse gids aan boord die veel over New York wist te vertellen. 's Middags gewinkeld in een groot winkelcentrum Pier 17 en ook daar gegeten in een zogenaamde 'food court'. Dit is een groot gebied waar je in het midden kan gaan zitten, nadat je een rondje hebt gemaakt langs alle eet-stands. Er is hier dus van alles te krijgen, van pizza tot salades, tot hotdogs en complete maaltijden.

Inmiddels had zich naast ons groepje nog een groep gevormd: de bende van vijf. Lex van Wijk, Ad Peltenburg, Aad Vervaart, Rob Bronsgeest en Arie Perfors hadden elkaar gevonden! Alle vijf waren zonder partner op pad en ja, dan maak je er maar het beste van!

Nee hoor, volgens mij hebben ze het onwijs naar hun zin gehad.

Na het winkelen richting Ground Zero gegaan. Het is een grote bouwput en eigenlijk aan de locatie zelf is weinig te zien. Op dit moment wordt een nieuw metrostation opgebouwd en wat betreft de grotere buildings: daar is nog geen besluit over genomen. Wel zijn er diverse monumenten te zien. Onder meer hangt er een grote marmeren plaat (zwart) met alle namen van de slachtoffers erop. Verder veel grote foto's over wat hier nu precies gebeurd is. Dit alles maakte veel indruk op ons, ook de vele spullen van spandoeken, bloemen, tekeningen e.d. als gedenkteken opgehangen aan een lange muur.

Inmiddels was het donker geworden en zijn we richting Little Italy en Chinatown gewandeld. In Little Italy in een leuk café wat gedronken (ook leuk duur!) en vervolgens naar Chinatown. Dit is een heel leuk deel van New York; hier wonen eigenlijk alleen maar chinezen en je voelt je als blanke echt een allochtoon! Er zijn onwijs veel buitenmarkten en de winkels op zich zijn ook een bezienswaardigheid. In veel zaken hangen de pekingeenden, gebraden en al, in de etalage. Vijf jaar gelden hadden we al een prima ervaring met het eten in Chinatown; dit keer overtrof het onze verwachtingen. We zochten een restaurant uit en vroegen de manager (een dikke chinees) of hij enkele gerechten voor ons wilde uitzoeken. Hij kwam terug met een briefje met allerlei Chinese tekens erop en gaf aan dat we dit te eten kregen. Grote hilariteit natuurlijk, maar gelukkig legde hij in het Engels uit wat we op ons bordje kregen. Het was inderdaad heerlijk, van alles wat (zelfs de kersverse kreeft ontbrak niet) en tegen een redelijke prijs.

Daarna weer terug naar ons hotel in New Jersey met de metro en de bus. Inmiddels waren we na 1 dag New York al ervaren openbaar vervoer reizigers!

Woensdag stond er een klein rustig duurlooptje op het programma. Dat ging prima, hoewel we wel voelden dat we al heel wat kilometers gelopen hadden. Betekende dat we vrijdag en zaterdag voorafgaand aan de marathon toch wel enige rust moesten inbouwen. Onderweg werden we nog

vergezeld van een chauffeur, die z'n bus liet staan en even met ons ging rekken en strekken. Gekke Amerikanen!

Daarna ontbijten bij restaurant Chi Chi's. Radio Rijnmond had geregeld met dit restaurant dat de hele club (zo'n 300 man) hier iedere ochtend van 7 tot 10 konden ontbijten. Je kon het zo gek niet bedenken of het was er: van vers gebakken omeletten met van alles erin tot gebakken aardappelen, fruit, yoghurt, brood enzovoorts. Vooral de jus d'orange verpakt in kleine bekertjes pasten prima in de rugzakken, net als de nodige bananen en appels. We blijven toch allemaal Hollanders, niet waar?

Na het ontbijt op pad om het startnummer op te halen. Met bussen (geregeld door Radio Rijnmond) naar het gebouw waar de startnummers opgehaald kunnen worden en waar ook een kledingbeurs is. Asics is de officiële sponsor en er waren tal van kledingstukken met het logo van de New York marathon te koop. Wel prijzig, maar dat is overal.

Daarna naar de grote sportzaak Paragon Sports gegaan met de gratis bus. Deze winkel heeft werkelijk alles maar ze hebben het wel heeeel dicht op elkaar gezet. Vooral als je een rugzak op hebt, is het een crime om door de winkel te wandelen. De vorige keer was er een gratis lunch in de winkel, dus ook dit jaar gingen wij daarvoor. Gewapend met een tegoedbon voor die gratis lunch reden we richting winkel. Mispoes... de lunch was pas de dag daarna, haha)

Al dat winkelen maakt hongerig en dorstig dus besloten we naar Starbucks te gaan. De ingewijden onder ons weten dan al hoe laat het is: goede koffie! In Amerika is de koffie heel slap en eigenlijk niet te drinken, maar bij Starbucks weten ze hoe je goede koffie moet zetten. Uiteraard verkopen ze hier ook sandwiches en heeeerlijke 'cookies' dus na dit bezoekje konden we er weer tegen. Met de metro naar het Empire State Building gegaan. Af en toe wat regen, maar het was heel mooi om vanaf de 86e verdieping uitzicht te hebben over heel New York. Het werd langzaam aan donker en hier en daar gingen de lichtjes ook aan. Toen het langzaam begon te sneeuwen was het beeld compleet: het leek wel kerst! Na zo'n honderd foto's en genieten van al het toeterende verkeer onder

ons (heel veel gele taxi's) weer naar beneden gegaan.

Onderweg naar Broadway en Times Square zagen we nog een demonstratie van het personeel van de vervoersmaatschappijen. Er waren zo'n 1.000 agenten op straat en zo'n 100 demonstranten. Weer eens wat anders dan in Nederland. De sfeer was een beetje apart: regenachtig, donkere straten, veel politie, schreeuwende mensen!

Na nog een bezoekje aan het prachtige treinstation: Grand Central Station, waar we bijna Margreet en Hans voorgoed kwijt waren, op naar het busstation. Dat is nog een flink stuk lopen en wat waren we moe allemaal! Het werd steeds stiller in ons groepje, af en toe hoorde je Jan zuchten.....

Omdat Jan geen stap meer wilde verzetten toen we bij het hotel aankwamen..., besloten we te gaan eten in het Outback Restaurant, pal aan de overkant. Hier heerlijke grote Amerikaanse steaks gegeten en enkele vazen bier!

Op donderdag 31 oktober, een stralende dag: laten we een stukje gaan wandelen! We besloten met de metro naar de Brooklyn Bridge te gaan. Over deze brug loopt een wandelpad, onderlangs raast het verkeer. Vanaf de brug heb je een prachtig uitzicht over Manhattan. Vervolgens naar Central Park geslenterd (we moesten het immers 'rustig' aan doen) en hier genoten van de vele eekhoorn en de rust (hoe bestaat het, hoor ik jullie denken, maar echt: in Central Park ben je echt even uit de drukte van New York). Gewandeld naar Strawberry Fields waar een gedenkteken is geplaatst ter nagedachtenis aan John Lennon. Bij de Finish Line in Central Park waren de vrijwilligers al volop bezig met de voorbereidingen.

Gewinkeld en op Columbus Avenue in een echt Amerikaans eetcafé 'Peters' wat gegeten, weer verder gewandeld tot we in de wijk Greenwich Village kwamen. Deze New Yorkse wijk heeft een heel eigen sfeer. Doet wat denken aan een Frans stadje. Er zijn hier voornamelijk bars, aparte winkels e.d. Hier bevindt zich ook het Gay-deel van New York, wat wellicht de reden is van de aparte en ongedwongen sfeer hier.

Hier begint ook de Halloween optocht, maar een aantal van ons waren te moe en wilden terug naar het hotel. Zo gezegd, zo gedaan

en ik moet zeggen: we waren blij dat we languit op ons kingsize bed konden gaan liggen en naar het American Football op tv konden gaan kijken!

Op vrijdag naar het Metropolitan Museum of Art gegaan. Dit is een onwijs groot museum en we moesten dan ook echt een keuze maken, want we vonden 3 uur museumbezoek voldoende (denkend aan de kilometers!). We besloten het deel met de Egyptische kunst te bezoeken. Hier heel veel mummies en sacrofagen gezien, bijzonder en boeiend. Er is zelfs een complete tempel opgebouwd, deze is geschonken door de Egyptische regering als dank voor de Amerikaanse steun bij het bouwen van de Aswan dam. Ook veel sieraden en andere ornamenten die in grafkelders gevonden zijn. Na de nodige koffie van Starbucks op jacht naar spijkerbroeken! In de Levistore kwamen we trouwens meer lopers tegen die op zoek waren naar een goedkope spijkerbroek. Het scheelt echt: 29 dollar voor een originele Levi's.

Bij Diesel waren we 'ietsje' meer dollars kwijt voor Karen (dochter van Liesbeth). Nou eigenlijk was Jan Willem ietsje meer kwijt.

Maar ja, dat is een andere generatie en dan moet je toch wel iets coolers hebben dan een ordinaire Levi! Maar hij stond je echt goed hoor Karen!

Zaterdag 2 november: de Frienshiprun staat op het programma. Deze run van ongeveer 8 kilometer wordt georganiseerd voor alle buitenlandse deelnemers aan de New York marathon en hun supporters. Iedereen kan dus meedoen, hardlopend of wandelend. Aangezien een deel van de binnenstad afgezet moest worden voor deze ruim 10.000 lopers, werd de run heel vroeg gehouden. Op het terrein van de Verenigde Naties (wat 'niemandsland' is) werd iedereen welkom geheten en waren er toespraken. De meeste mensen waren verkleed en hadden vlaggen of andere spullen van hun land bij zich. Er werden weer gigantisch veel foto's gemaakt; vooral de Japanners wilden graag op de foto met die lange Europeanen.

Ook Sinterklaas met twee zwarte pieten (uiteraard Hollanders dus) waren vertegenwoordigd. De meeste van ons waren in het oranje gekleed en Karen had zelfs oranje haar. Na de loop (echt een funrun) in het Central Park ontbijt gekregen en genoten van het zonnetje. Ook werden er weer t-shirts en allerhande spullen tussen de buitenlanders gewisseld van eigenaar. Met name de gebreide mutsjes uit Peru waren populair!

De rest van de dag rustig doorgebracht, in de buurt van het hotel en 's avonds heerlijk

## GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Entresols

Kunststof bakken

Intern transport materiaal

**(079) 361 13 11**

25  
kwaliteit  
jaar

# de RIJK

**MAGAZIJNINRICHTING BV**

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



uitgebreid gegeten bij de Olive Garden; veel pasta dus! In het hotel de spullen voor de volgende dag klaargelegd en gelijk kwamen bij mij de zenuwen een beetje!

Zondagmorgen 7 uur: de wekker loopt af! Na een onrustige nacht, wat te eten en drinken uit de lobby gehaald (Chi Chi's met de worst en eieren zit er vandaag niet in!) en met veel geprop er iets ingekregen. Wat een zenuwen zeg! Het leek wel of het m'n eerste was! Na 4 marathons moet ik toch wel weten dat het goed zit. Maar ja met die enge blessure had ik toch wel mijn bedenkingen en ging er eigenlijk van uit dat ik onderweg veel pijn zou hebben. Toch hoopte ik op 4 uur en 30 minuten.

Het weer was prima: zonnetje, wel koud: 4 graden! en een beetje wind. Om 8 uur werden we, na een woord van aanmoediging van Lee Towers (ja, de echte!) uitgezwaaid door de supporters.

Op het terrein bij de Verrazanobridge aangekomen, eerst allemaal plassen! Dit nam zo'n half uur in beslag want er moesten meer mensen! Aantal deelnemers: ruim 30.000 dus dat is een hoop (!?) poep en pies! Maar even niet aan denken.

Daarna omkleden en de tassen inleveren bij je vrachtwagen die bij je startnummer en naam hoort. De veiligheidsmaatregelen waren wel streng maar kostten niet zo veel tijd. Je was wel verplicht al je spullen in de geleverde doorzichtige tas te doen en uiteraard werden we voordat we het terrein opgingen gecontroleerd.

Daarna richting startplaats. Daar wemelde het van de dik ingepakte hardlopers, die na de finish hun oude truien en vuilniszakken weg gaan gooien. Dit weggooien beperkt zich normaal tot het startgebied, maar tot ver over de start (zo'n 5 km) troffen we langs de weg handschoenen, truien, broeken, haarbanden, zonnebrillen, sokken (!?) aan.

Na het startsein, wat vergezeld ging van het lied: New York!, duurde het ongeveer 5 minuten voordat we over de startlijn gingen. We zijn met z'n allen gestart maar na 1 kilometer waren we al 'verdeeld' zoals afgesproken. Hans en Margreet vertrokken samen (richttijd: 4 uur), Liesbeth alleen en Jan en Emie (richttijd 4 uur 12) en vervolgens Jan Willem, Bert en ik als sluiters (uitlopen, richttijd voor mij 4 uur 30).

Gelukkig waren op dit moment de zenuwen gelijk weg.

In het startvak moest ik eigenlijk al plassen, maar ja als vrouw zijnde is dat wat lastig. Dus toch maar even ophouden, maar de Verrazanobridge is heeeeel lang en ik besloot, met afscherming van Bert en JW toch maar aan de kant te gaan zitten! Ach, iedereen had het te druk met lopen dus niemand lette op mij. Was een hele opluchting en toen kon voor mij de wedstrijd dus ook beginnen. Ons tempo lag niet zo hoog, vanwege de drukte en het ging eigenlijk prima. Lekker ontspannen, hier en daar een fotootje en wat drinken onderweg.

Na zo'n 20 kilometer kreeg ik honger (wat niet gek was want ik had slechts een muffin en een halve banaan naar binnen kunnen werken) dus werd de voorraad druivensuiker aangesproken. Ook begon de pijn in mijn knie op dat moment en was het tijd voor een pijnstillertje. De laatste lange duurloop had mij namelijk geleerd dat deze pijn dus niet meer weggaat, pas als je stopt! Dit betekende dus: rustig aan blijven lopen en af en toe een pijnstillertje. Bij 25 kilometer gingen we weer (de zoveelste) brug op (Queensborough bridge) en hier raakten we Bert helaas kwijt. Hij moest wandelen en kon ons niet meer inhalen.

Op 28 kilometer waren onze supporters aanwezig! Een foto, een aanmoediging van Rob, Karen en Els (en Leen en Laura, die bekende Nederlanders) en weer verder. Jan Willem wilde nog uitgebreid gaan dineren, maar gelukkig kon ik hem meekrijgen.

Onderweg uiteraard genoten van het publiek dat werkelijk OVERAL langs de kant aanwezig was. Allemaal juichen ze je toe en hoe! 'You can do it, come on!'

Bij zo'n 34 kilometer moest JW wat rustig aan doen omdat hij teveel last kreeg van z'n maag. Ik besloot rustig door te gaan, want ik wilde eigenlijk wel naar die finish toe! Ik zag dat die 4 uur 30 er niet meer inzat en de pijn werd ook niet minder, dan maar alleen verder. Die laatste 7 kilometer waren dus niet prettig, ben niet gaan wandelen zelfs niet om even te drinken: had maar 1 doel: naar die finish en stoppen! Onderweg gelukkig wel genoten van het publiek en de mensen die onderweg zelfs aan het eind nog foto's lopen te maken. Eindelijk, na 4 uur en 48 minuten ging ik over de finish. Voelde niet veel hierbij, ik miste alleen Hans ontzettend maar dat moest even wachten. Eerst ongeveer 2



kilometer lopen (alweer...) langs al die vrachtauto's met tassen. Er waren er 72 en ik moest zijn bij nr..... 72! Gelukkig kreeg ik na de finish een foliedeken en wat te drinken waardoor ik onderweg niet teveel afkoelde. Omgekleed en richting meeting point gelopen. Inmiddels was JW ook gefinished, 6 minuutjes na mij.

Bij het meeting point werden we opgevangen (bij mij letterlijk!) door Hans en alle anderen die al gefinished waren. Ik vond het heel fijn dat iedereen er stond om ons te feliciteren, maakte die vervelende officiële finish weer goed! Gauw naar de bus en naar het hotel. Helaas was Bert toch vrij laat gefinished en heeft hij een bus later naar het hotel genomen. Iedereen was gelukkig tevreden met zijn/haar resultaat en de medailles werden met trots gedragen!

's Avonds was er bij Chi Chi's een heerlijk buffet en een optreden van Lee Towers. Het dansen ging in het begin wat moeizaam maar als de spieren eenmaal weer los zijn.....

Om 11 uur ging bij de meeste van ons het

'licht uit', de bende van 5 hebben het geloof ik wat later gemaakt.

Op maandag de laatste dag, nog wat gewinkeld en aan het eind van de dag met de bussen naar het vliegveld. De terugreis verliep snel en inmiddels zijn we allemaal over onze jetlag heen.

Terugkijkend was het een ongelooflijk leuke vakantie, we hadden een gezellige groep, hebben allen goed gepresteerd en veel gezien en..... gewandeld.

We waren nog niet thuis of de plannen werden al weer gemaakt. Volgens mij staat Rome nu op ons programma, maar op mijn aandringen wordt het looponderdeel ietwat minder. Resultaat is nu geloof ik: we gaan de Circus Maximus 800 van Rome lopen. Ben benieuwd of dit ook weer een 'once in a lifetime-belevenis' is.

Betty Wentink

Groep 5

## Kerstoverpeinzing

Ik heb ook mijn gedachten eens laten gaan over de Kerstman. De Kerstman heeft, dankzij de verschillende tijdzones en de rotatie van de aarde, 31 uur de tijd (aangenomen dat hij van oost naar west werkt, wat logisch lijkt) om alle pakjes te bezorgen. Als we hiervan uitgaan zal hij per uur 3,48 miljoen huizen moeten bezoeken, oftewel 968 huizen per seconde. Dit betekent dat hij per huishouden 1,033 milliseconden heeft om te parkeren, uit de slee te springen, door de schoorsteen te glijden, de cadeautjes onder de kerstboom te leggen, weer in de schoorsteen te klimmen, de slee te starten en naar het volgende huis te gaan.

Als we ook nog eens aannemen dat al deze huishoudens gelijk zijn verdeeld over de wereld (we weten dat dit niet zo is, maar in de berekeningen makkelijker te maken doen we het toch) hebben we het nu over 1,3 kilometer per huishouden en een totale rit van 140,4 miljoen kilometer. Dat betekent dat de slee van de kerstman met een snelheid van 1258,1 kilometer per seconde reist: 4194 keer de snelheid van het geluid.

Ter vergelijking: het snelste voertuig ooit, de ruimtesonde Ulysses, gaat 'maar' 46 kilometer per seconde. Een normaal rendier haalt hooguit 60 kilometer per uur. Het gewicht op de slee leidt tot nog iets interessants: aangenomen dat ieder kind een normale legodoos zou krijgen (ongeveer 1 kilo), draagt de slee minstens 108 miljoen kilo, waarbij het gewicht van de kerstman zelf is genegeerd. Op het land kunnen normale rendieren niet meer dan 160 kilo trekken. Zelfs als een 'vliegend rendier' tienmaal dit gewicht zou kunnen trekken, kunnen we niets met 8 of 9 rendieren: we hebben er 675.000 nodig. Het totale gewicht wordt dan 148,5 miljoen kilo.

Merry Christmas!

P@ul

reken mee met P@ul :

$$\phi_{s_m^n(h(i),a)} = \lambda x [\psi(a, x)]$$

$$\pi^{(n,k)}(S_m^n(i, a)) = \lambda x [(\pi^{(n+m,k)}(i))(a, x)]$$

$$\pi_0 = \lambda i [\pi(S_1^n(z_0, i))]$$

# Zorgzame trainers en de Dotterbloemloop

Sinds maart 2002 ben ik (weer) lid van de Road Runners. Ik heb het ontzettend naar mijn zin. Ik loop heel erg lekker en ik vind de Road Runners een prima club met heel veel aardige mensen (ervaringen met groep 6, 5 en 4).

Ik zou zo een waslijst kunnen maken van al die aspecten die ik erg waardeer maar wat me iedere keer weer het meest opvalt, is de zorgzaamheid van de trainers. Nooit zal je alleen achterblijven wanneer het tijdens de training even niet goed loopt. Wanneer je nieuw bent in een groep maakt de trainer even een praatje met je. De tijd daarna wordt er meerdere malen gevraagd of het goed met je gaat.

Wegen oversteken is ook geen probleem, de trainer legt gewoon al het verkeer voor je stil.

Er zijn groepen waar democratisch wordt besloten welke route je gaat lopen. Humor is ook zo'n aspect waar trainers volgens mij op geselecteerd worden. En het allerbelangrijkste is dat naar mijn idee de trainer iedereen een beetje in de gaten houdt tijdens de training. Dat hoort zo, hoor ik iemand denken. Tuurlijk, maar bij de Road Runners zie ik dat ook daadwerkelijk bij iedere training gebeuren.

De zorgzaamheid was ook weer zeer merkbaar bij de Dotterbloemloop waar de trainers van de Road Runners niet eens in functie waren.

Zondag 3 november jl. heb ik voor de eerste keer meegedaan aan die Dotterbloemloop. Voor de eerste maal een prestatie-loop van 15 km. Toch wel een beetje nerveus. Die zenuwen hielden me blijkbaar zo bezig dat ik geen oog had voor de weersomstandigheden in combinatie met mijn outfit. 'Veel te warm gekleed' constateerde een oudere looprot (geen RRZ-er!) toen hij me met lange legging, thermoshirt met lange mouwen en een sportjack dat het nog steeds aardig zou doen bij 10 onder nul. 'Je lichaamswarmte kan zo niet weg, je krijgt het benauwd en het gaat mis met je...' Pff Jahaa!

Intussen zag ik mijn 10 jaar oude dochter en mijn man Eric finishen op de 2 km. 'Ik ga

vaker aan prestatie-lopen meedoen mam' zou ze mij laten toevertrouwen. 'Ik dacht dat ik pas 1 km gelopen had en toen bleken het er al twee te zijn!'. Eric (ook een Road Runner) was blij dat hij de twee zonder pijn had gelopen na een fikse blessure van enkele weken geleden.

Na een eenzame warming-up (ik was gewoonweg te laat voor het groepsgebeuren) liep ik naar de start. Daar stonden Ed, Wouter en Ron samen met Wilma en Hans. 'Wat gaan jullie doen?' Gelukkig begrepen ze deze toch ietwat onnozele vraag. 35/36 op de 100 m. Eindtijd voor 1.30. 'Moet ik aankunnen' dacht ik zo.

Het startschot klonk. (Hoe zou het zijn met onze Terschellinglopers en New Yorkers? dacht ik nog even.)



Hier liepen we dan met 3 trainers die ons met alle zorg omringden.

Ik moet nog even kwijt dat ik niks met tijd en cijfers heb. Ik word zenuwachtig wanneer ik moet klokken, doe dat dan ook altijd fout,

druk op de verkeerde knoppen, let niet meer op waar ik loop wanneer ik op mijn horloge moet kijken, ik klok ook altijd verkeerd en moet dan weer gaan rekenen.

Nu ik het toch over mijn tekortkomingen heb: met links en rechts heb ik ook al niks (dag Piet!)..... ander hoofdstuk, ander boek.

Wouter hield de tijd in de gaten. Soms gingen we te snel en soms (een paar keer maar) gingen we ietwat te langzaam. Werd allemaal keurig geconstateerd en gecorrigeerd.

Rond de Noord-AA kwamen we wat wind tegen. Wouter en Ron gingen voor ons lopen om wat van die wind op te vangen. Volgens mij vind je dat bij geen enkele andere loopclub!!

Langs het parcours stonden meerdere malen mijn Eric en Lisa ter aanmoediging en natuurlijk ook om foto's te maken. Marjon van Wouter fietste lustig heen en weer met dochter achterop en met een digitale camera in de hand waarmee ze circa 80 foto's schoot.

Ook al zo'n aardig mens. En wat een service: de foto's waar ik op stond mailde ze me de volgende dag even door!!

Rond de 11 km ontstond er een gat tussen Ed, Hans, mijzelf en Ron, Wouter, Wilma en een loopster die zich inmiddels bij ons had aangesloten.

De laatste 2 km liep Ed voorop en moest ik toch wel moeite doen om hem op de hielen te volgen. 'Verdraaid Ed' zo klonk het in mijn kop 'een beetje, een beetje langzamer. Het zal me toch niet gebeuren dat ik je niet bij kan houden. EHED!' Tja en dan kom je de baan op, goed gevoel en nog wat over voor een eindsprint.

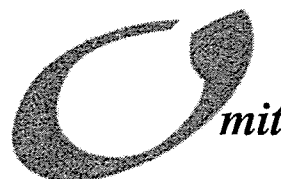
Tijd 1.25.13 mijn PR op de 15 km.

Dankzij Ed, Wouter en Ron en natuurlijk mijzelf.

Bedankt jongens. Tijdens het lopen hou ik een heel klein beetje van jullie!

Ria van Caspel-van der Wel

### ***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](mailto:adsmits@omit.nl)

# Bere...gezellig....e..loop

Zo dat wassiedan..... het is allemaal weer achter de rug.... niet dat ik er echt heel erg tegenop zag..... ik hoefde.... moest.... tenslotte niks..... en mocht alles..... alhoewel er zelfs voor mij ook grenzen waren..... zijn. Dit is dus mijn stukje voor in HET clubblad... De Rody..... of The rody.... roady..... L.B..... Voor degene die niet weten wie ik ben ja ik denk dat we dan dat maar zo laten.... of wie weet mag ik nog is mee met 'de club'.... en ontmoeten we elkaar..... Ik ben dus mee geweest als 'de vriendin van' naar Terschelling. Voor mijn omgeving was het niet zo duidelijk wat ik als NIET loper nou daar met jullie ging doen.... Toen wist ik het zelf ook niet en zei dan.....: om de jassen vast te houden, terwijl hun zich uit de naad lopen..... Ik ging er vanuit dat jullie.... of hun (degene die ik van dichtbij heb meegemaakt..... er zijn wel is van die spreekwoorden..... 1 rotte appel..... of je moet het kaf van het koren..... zoals de waard is.....) geheelonthouders waren..... alleen pasta's aten.... vroeg naar bed gingen (sorry voor de verleden tijd want!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!)..... Na mijn eerste kennismaking met Roel, die dacht... denkt?? wat is dat voor een muts.... Bij de boot aangekomen in aanraking kwam met wat ander 'lopersvolk'..... zag ik i.p.v.spa..... van die groene blikken..... Op de boot (nog in de waan van????? geheelonthouders.....) zelf heel stoer aan het fris..... omdat IK niet drink..... of dronk..... toch Linda???? of Ruud die mij het seven-up meisje.... of zei hij toen nog dame????? noemde. Op de boot werden er sommige oogjes al wat glazig maar of dat van de drank kwam.... Aan de overkant, waar het toen best nog stil was.... is mijn mening over jullie... gullie.... toch wel ietsjes veranderd. Ik zou 'alles' natuurlijk in geuren en kleuren kunnen

vertellen, MAAR.....: sommige dingen moet je voor jezelf houden... Dus even in het kort.

Onwijze leuke mensen ontmoet, ook minder leuke maar daar liep ik dan bij weg.... alleen jammer dat jullie (ja ik weet zeker allemaal!!)... dat deze snel... heeeel snel achter mij aan konden lopen. Voordeel voor jullie als je dan bij mij wegloopt haal ik je nooit meer in (prettig??)

Lekker gegeten, daar hadden jullie dan echt niets mee te maken maar een leuke tafeldame.... of heer eet toch lekkerder.... toch?

Goed geslapen fijn geregeld Jose!

Ontbijtje..... na twee x moest ik al alleen zitten..... (laat ik niet eens boeren of scheten....)

Fietstochtje.... normaal breekt Gert geen fietsleutels.... en sta ik niet de polka? te dansen om 10.30 uur.... Esther waarschijnlijk wel want wat die allemaal doet..... (de ratslag binnen bij de chinees..... konden we nog net verbieden....)

Kroegen..... ja ook daar werd er GEEN water geschonken..... en ging ik overstag.....

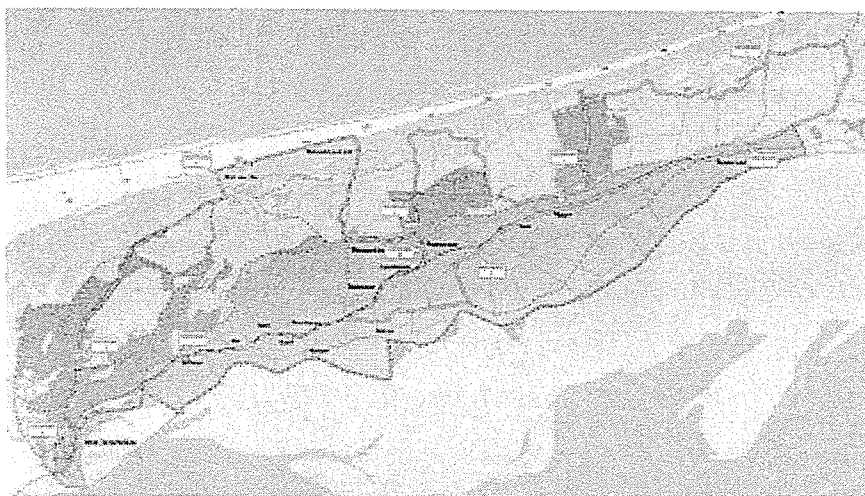
Kroegen..... de worst viel er niet helemaal mee..... maar Ik heb altijd moeite met zo'n velletje.....

Kroegen..... sommige lampen kunnen er niet tegen als ze in de ronte gezwaaid worden Dianne....

Kroegen.... ze stonden er op de tafel...

Kroegen..... wat kunnen jullie nou beter, dansen (soms wel 'RARE')....of lopen?

Kroegen..... daar.. werd 1?! man heeeeeeel nat van..... (ik geef toe... daar had ik nou wel



een beschuitje mee willen eten....)

Kroegen... ehh.... nee ik zou niet alles vertellen.... oja nog eentje dan.. in ons dorp..... kleden wij ons niet uit in de kroeg.....

Bereeloop.... PETJE AF VOOR AL DIE KANJERS!!!!!!!!!!, geweldig om te zien keelpijn van het over de finish schreeuwen..... maar er zijn mensen.... die dat dan net niet horen..... Esss?????

Marathon..... ja de hele of de halve ik heb ze ontmoet die 'nooit' lopen, Gita en dat toch maar 'even' doen en ik als leek kan me er dan iets bij voorstellen dat een ander die er 'weken'? mee bezig is er dan 'blij' om is dat diegene dan gelukkig wel spierpijn krijgt.

Jarig..... ja ook die hadden we in ons midden....

Houden van.... ja ik had.... heb... moeite met jullie namen en drankjes en dan ook nog snappen wie bij wie hoort als het 'ik hou wel van je' steeds door de lucht vliegt.... (daar wil ik verder ook niks over vertellen).

Hessel..... ja helaas wilde dat niet lukken.... wat niet... nou de weg naar hem toe was voor ons toch te lang...

Zwembad, sorry mannen verschil moet er zijn.

Hardlopers..... dat zijn doodlopers????... sommigen zagen er wel zo uit bij de finish..

Kanjers!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!: Een ieder die het loopt (ik let niet op een kwartiertje... dat is bij ons normaal om zo iets later te komen)..... en dan ook nog de eindstreep haalt!!!!

Gezellig: Ja ik vond het HHHHHHHHEEEEEEEEEEL leuk!!!!

Geblesseerden: Fijn dat jullie mij steunde en op naar de volgende loop...

Einde: ja genoeg ge..... hoe zeggen jullie dat nou.... piep... piep.... of piep Roel.. spuugt er zelfs zijn bier voor uit.....

Voor degene onder jullie die dit verhaaltje niet snappen... geeft niet... thats me ...

groetjes en tot ooit Wilma

## **Fitwalkers opgelet!**

De Stichting R.S.80, aangesloten bij de Wandelkring Den Haag/Rijnland van de K.N.B.L.O. organiseert diverse wandelingen in de regio.

De af te leggen afstand is 25 kilometer en het evenement vindt altijd op een zaterdag plaats.

|               |                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|
| Inschrijving  | vanaf 08.00 uur                                                        |
| Start         | tussen 09.00 en 10.00 uur, om 16.00 uur is het absoluut einde oefening |
| Inschrijfgeld | € 2,- per tocht, tijdens elke tocht 2 rustpauzes                       |
| Datum         | zaterdag 21 december vanuit Stolwijk                                   |

Inmiddels hebben al 4 fitwalkers besloten aan deze tocht deel te nemen (en in een flink tempo te lopen!).

Volgende tochten in 2003:

- 11 januari • Scheveningen
- 25 januari • Bleiswijk
- 15 februari • Woerden
- 1 maart • Voorschoten
- 22 maart • Zoetermeer

Meer informatie?

Tijdens de training: Gerrie Siemen en Annemieke den Haan

Of bezoek de site: <http://www.r.s.80.nl>, webmaster Kees 't Hart.

# Waar doe ik het voor

## Verjaardag

Eind september heb ik mijn vijftigste verjaardag gevierd.

Tijdens een training begin september kreeg Ria van Caspel het over een oude vrouw van vijftig jaar. Ik zei dat dat stadium voor haar nog erg ver weg was, maar dat ik die leeftijd wel op korte termijn zou bereiken. Wat er toen verder gebeurde staat hieronder. De tekst heb ik met toestemming van Ria van een door haar (namens groep 5) aan mij gestuurde verjaardagskaart gekopieerd.

Picture this.

Het is woensdagavond. De training is net begonnen. Het is heerlijk loopweer. De scholen zijn ook nog maar net begonnen. En dan als donderslag bij heldere hemel: "Ik word eind september 50."

"Daar zie je niet naar uit Ed", stamel ik zachtjes.

"Ria, die stilte was veelbetekenend" aldus de bijna 50-jarige Ed.

(Zag ik zijn tred opeens wat minder soepel worden?)

"Jongens, Ed wordt 50, moeten we iets aan doen!"

"50! Ed? Zo, zo! Daar ziet hij ook niet naar..."

"Weet je zeker, dat hij 50 zei?"

"Zou het een joke kunnen zijn?"

"Mmm don't know."

"Cadeautje voor Ed?"

"Tuurlijk" "Of course"

"Wat dan?"

"Gereedschap?"

"Ja zijn leven staat op dit moment volledig in het teken van klussen, volgens mij."

"Ja lekker, die jongen heeft alles al!"

"Wat te denken van een bezoekje aan de sauna?"

"Zou dat wel iets voor Ed zijn?"

"Jongens (meiden eigenlijk) checken jullie dat wel even?"

"Jahaaaaa!"

"Wel een bezoek aan de sauna lijkt me een leuk idee."

"Weet je wat, laten we hem eerst even zweten."

"Doet Ed niet zo snel hoor, hij kan wel wat hebben!"

"Hij moet iemand meenemen uit onze groep 5."

"Wie zou hij mee willen hebben?"

"Mij" "Ik" "Mij" "Ikke" "Mij" "Ik" "Moi"

"ZEG BARNEVELD, WE ZIJN AL AAN DE DRONKEMANSPAS. HAKKEN-BILLEN WAS 5 MINUTEN GELEDEN AAN DE BEURT!"

"Wanneer wordt Ed 50 dan?"

"30 september"

"Weegschaal dus."

"Mm"

De dag van de onverbloemde waarheid.

Sterke kanten: nieuwsgierig  
goed geïnformeerd  
indrukwekkend.

Zwakke kanten: ..... "Hebben we het nog wel een keer over."

Lui, ik ga even verder:

Op 30 september geboren zijn:

Goed in het ontdekken van de waarheid en deze aan het licht te brengen.

Hun perfectionisme komt tot uiting in hun werk.

Ze doen hun huiswerk alvorens hun mond open te doen en hoewel ze impulsief kunnen zijn, beschikken ze doorgaans over zware ammunitie om hun mening te ondersteunen.

"FIETS ZONDER LICHT VOOR!"

Met hun enorme inzicht in de menselijke natuur hebben ze veel begrip voor mensen en hun motieven.

Hoewel ze gevoelig zijn, zijn ze toch in staat menige aanval af te ketsen (door hun aangeboren zelfvertrouwen).

"JONGENS STOFZUIGEN BIJ HET BORDJE ZOETERMEER."

"Zeg lui, is Ed er op 30 september?"

"Nee, hij is een weekend weg."

"Ja lekker, dan moeten we hem zaterdag en maandag missen. Je hebt ook niks aan die vijftigers!"

"Wel ik stuur hem wel een kaartje."

"En woensdag dan?"

"Dan maken we er iets aardigs van."

"Alright"

"Heb jij trouwens Ed's 25<sup>e</sup> stukje gelezen in de laatste Roadie?"

'Not yet'

Ed, aardig mens, van harte gefeliciteerd met je 50<sup>e</sup> verjaardag.

Wij, met z'n allen, wensen je nog vele jaren in gezondheid en geluk samen met de mensen die je dierbaar zijn.

Echt en Ed, we vinden je er helemaal nog niet zo oud uitzien. Echt niet Ed, scouts honour!

De groep-5 lopers

"Jongens en die sauna?"



"Mmm, hij mag z'n vrouw wel meenemen, toch?"

"Ja, maar check dat nog wel even van die sauna!"

"Jahaaaa!"

Tot zover de tekst op mijn verjaardagskaart.

Hier past dus alleen nog maar mijn gebruikelijke, maar in dit geval wel heel erg toepasselijke:

daar doe ik het dus voor!!!!!!

Fijne feestdagen,

Ed

Data en locaties LOL-trainingen.

LOL-trainingen altijd op de derde zondag van de maand. We beginnen om ongeveer **kwart over negen** vanaf de locatie. Vertrek vanaf clubhuis naar de locatie om kwart vóór negen.

| DATUM  | LOCATIE                           | STARTPLAATS           |
|--------|-----------------------------------|-----------------------|
| 15 dec | Delft: rondje Delftse Hout        | Sporthal Brasserskade |
| 19 jan | Bleiswijk: rondje Zevenhuizerplas | Elysium               |
| 16 feb | Westerpark - de Bali              | Bowling Westerpark    |

Trainingen zijn bedoeld voor eenieder (ongeacht de groep waarin je loopt), die een uur kan lopen in een tempo van ongeveer 6 minuten per km. Lengte van de trainingen ongeveer 10 km. Na afloop is er koffie uit de achterbak (= achterbakkie koffie).

## **TE KOOP AANGEBODEN**

Complete hardloopset in uitstekende staat, voor 50 euro of apart per stuk

Road Runners shirt wit maat 38: 10 euro

Road Runners korte rode legging maat L: 10 euro

Road Runners lange rode legging maat L: 15 euro

Road Runners Windjack-zwart maat M: 20 euro

Jannie van de Luytgaarden  
Gonzagaruimte 35 (Noordhove)  
tel: 3410458

# Kerstmis ver van mijn bed

Als iets dicht bij je staat is het altijd belangrijker of vanzelfsprekender dan dat het ver weg is. Dat is een bewezen feit. Daar kunnen we niet aan ontkomen. Maar soms zijn we daardoor ook vooringenomen. Aan het eind van het jaar een korte ernstige overpeinzing met een knipoog.

De Kerstman hier in het noordelijke werelddeel is een bekend verschijnsel.

Gezellige dikkerd op leeftijd, blozende wangetjes, vrolijke pretoogjes, rood pluizig pak met witte randjes, zwarte glimmende laarzen. Dit signalement hoeft in 'Opsporing verzocht' geen twee keer verteld te worden. De luisteraar of kijker weet in dit geval ook zonder compositietekening dat het om de Kerstman gaat.

Zo kennen wij de Kerstman. Hij voldoet ook helemaal aan ons verwachtingspatroon. Hij komt van de Noordpool. Sinds mensenheugenis reist hij 's nachts bij lage temperaturen hoog door de lucht op zijn door rendieren getrokken slee. Hij viert zijn verjaardag en brengt cadeautjes mee.

Het past in dit werelddeel ook helemaal in de tijd van het jaar. Winter, sneeuw, gure wind. Het beeld voldoet aan alle verwachtingen, die mensen nodig hebben in koude donkere dagen. Een beetje warmte, gezelligheid en iets om met verlangen naar uit te kijken.

Tot nu toe nog niets vreemds aan het verhaal.

Maar hoe past een zo dik ingeklede man nu in het gedachtegoed van de mensen aan de andere kant van onze wereld, waar het met Kerstmis tropische temperaturen geeft?

Een kerstman in zwembroek? Met zonnebril? Op waterski's getrokken door dolfijnen?

Heb je wel eens goed nagedacht waarom onze goedheilig-figuren altijd blanke mannen zijn? Hoe de relatie van goedgeefse heilige zich verhoudt met zwarte knechten?

Hoe zou het zijn om met Kerstmis eens verrast te worden door een sportieve gebruide vrouw op een waterscooter, terwijl ze cadeautjes rondstrooit? Of om bezoek te krijgen van een Egyptische vrouw, door

mannen gedragen op een stoel. Door haar aangesproken te worden op je gedrag. Gedreigd te worden meegenomen in een grote kruik als je niet lief bent geweest. Maar als je lief bent geweest word je verrast met allemaal cadeautjes, die in kisten en kruiken gedragen worden door haar onderdanige mannen.

De moraal van dit verhaal?

Dit stukje is niet bedoeld om oude in onze cultuur ontstane gebruiken op de hak te nemen of te verfoeien. Sterker nog, neem van mij aan dat ik een groot voorstander ben om dit soort feestdagen juist te koesteren. Maar toch wil ik van de gelegenheid gebruik maken om even bewuster stil te staan bij wat wij zo normaal vinden. Veel dingen vinden wij vanzelfsprekend. Veel denkbeelden die we hebben, worden gevormd door onze oude gebruiken, gewoontes, dagelijkse leefpatronen. We projecteren die ook heel gemakkelijk op anderen. Kan dat ook zo maar? Moet die ander dat ook zo maar accepteren?

Voor gezinnen is eenzaamheid met de feestdagen vreemd, voor een alleenstaande niet.

Gezellige huiskamers, overvloedig gedekte tafels en schitterende cadeaus zijn bij modale en hogere inkomens niet vreemd. Mensen met een uitkering kennen het niet of moeten hier heel bewust geld voor opzij leggen.

Voor gezonde mensen, die alles mogen eten zijn het smuldagen, voor mensen met diëten kunnen het dagen van kwelling zijn.

Afsluitend ga ik uit van de vanzelfsprekendheid, dat het jullie allemaal heel erg goed gaat. Mocht ik in mijn vooringenomenheid het een keer mis hebben, weet dan dat ik met het schrijven van dit stukje juist aan jou heb willen denken.

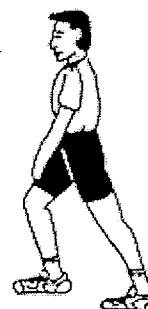
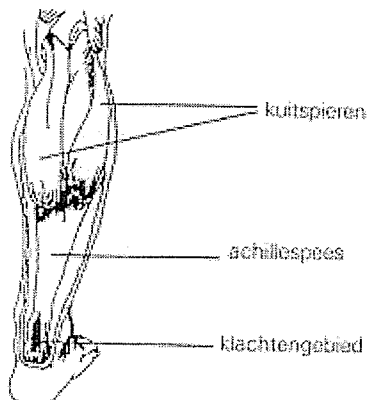
Vanaf deze plaats wens ik iedereen heel fijne feestdagen toe.

Theo van Beek

# Achillespeesklachten

## Inleiding

Een veel voorkomende klacht bij lopen, is een stijve en pijnlijke achillespees. Bij lopen treden deze achillespeesklachten vrijwel nooit plotseling op, maar worden de klachten geleidelijk aan erger. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure, waarbij de pijn meestal gevoeld wordt in een gebied op zo'n 5 tot 7cm boven het hielbeen. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van drukpijn en een stijf en/of een licht zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware training. Als er geen maatregelen worden genomen zullen de pijnklachten ook optreden bij het begin van de training. Deze klachten verdwijnen in eerste instantie nog wel tijdens de warming-up, maar zullen na afloop van het lopen weer terugkeren. Als er dan toch nog wordt doorgelopen, zullen de pijnklachten uiteindelijk zoveel toenemen, dat het lopen gestaakt zal moeten worden. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen vele maanden gaan duren.



## Oorzaken van deze achillespeesklachten

Er spelen meerdere factoren mee bij het ontstaan van deze achillespeesklachten.

- **Matige doorbloeding van de achillespees.**

Met name in het gebied zo'n 5-7cm boven het hielbeen is de doorbloeding van de achillespees matig, waardoor herstel na (kleine) beschadigingen slechts langzaam verloopt.

- **Overbelasting**

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

- als er geen goede warming-up met daarin rekoefeningen voor de kuitspieren wordt uitgevoerd
- als de kuitspieren verkort of stijf zijn
- als in een korte tijd te veel, te vaak en te snel gelopen of gesprongen wordt. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode wordt deze fout vaak gemaakt. Eenzijdige trainingsvormen; met name heuvel- en sprongkrachttraining zijn berucht
- als er gelopen wordt op een harde ondergrond (asfalt, beton)
- als er schoenen gedragen worden die de schokken van de landing onvoldoende opvangen of onvoldoende ondersteuning (aan de hiel) geven
- bij (geringe) standafwijkingen van de onderbenen (bijvoorbeeld 'O-stand'), de voeten (bijvoorbeeld knikplatvoeten) of een beenlengteverschil
- als iemand overgewicht heeft ('te zwaar is')
- als er geen aandacht besteed wordt aan een cooling-down.

## Hoe voorkom je deze achillespeesklachten?

Om achillespeesklachten te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' bij het sporten op te volgen.

- **Warming-up**

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

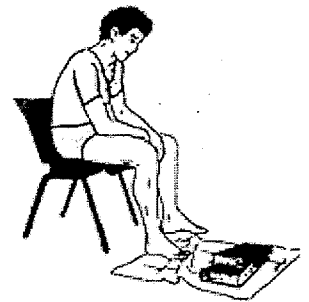
- **Goede trainingsopbouw**

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

- **Spierversterkende oefeningen**

Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren. Hiernaast staat een voorbeeld van spierversterkende oefeningen voor de voetspieren getekend. Bij deze oefening is het de bedoeling dat je de handdoek met je tenen naar je toe krabbelt. Eventueel kun je de oefening zwaarder maken door iets op de handdoek te leggen (bijvoorbeeld een boek).

Spierversterking voor de kuitspieren kan gemakkelijk (ook thuis) worden uitgevoerd. Voorbeeld van deze oefening: ga met je voorvoeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traprede) en kom met beide voeten 'op de bal van de voet'. 'Zak' dan in 2 seconden beheerst op één voet omlaag, waarbij de hak voorbij de horizontaal moet 'doorzakken'. Kom vanuit deze stand vervolgens weer met beide voeten omhoog en herhaal de oefening (3 series van 10-15 keer, zowel met gestrekte als met gebogen knie).



- **Ondergrond**

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

- **Sportschoenen**

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

- **Cooling-down**

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

- **Lichaamsgewicht**

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

## **Wat kun je doen als deze achillespeesklachten (toch) zijn ontstaan?**

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

Voer bovenstaande preventietips uit

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

Pas de training aan

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om beginnende peesklachten te laten genezen. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de achillespees niet te zwaar belast wordt.

Denk hierbij aan fietsen en aqua joggen.

Koelen

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

Massage

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

Vraag sportmedisch advies

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Deze (sport)arts kan dan beoordelen welke behandeling voor jou het beste is. Je kunt bij het Bureau Sportgeneeskunde Nederland opvragen waar bij jou in de buurt een sportarts werkzaam is (tel.(030) 225 22 90 of [www@sportgeneeskunde.com](mailto:www@sportgeneeskunde.com)).

Bron: KNAU.

## Wist u dat:

- als u dit leest mogelijk de vernieuwde versie van de website operationeel is.
- zo niet deze dan in januari 2003 beschikbaar komt en de handleiding overeenkomstig zal worden aangepast.
- in het weekend van 3 en 4 november jl. door vele Roadies uitstekend is gepresteerd in de Dotterbloemloop, de Berenloop Terschelling en de Marathon in New York. Allen van harte gefeliciteerd.
- dat Ellen Duijzer uit Groep 1 de eerste prijs heeft behaald op de 15 km in de Dotterbloemloop, in een tijd van 1 uur, 3 minuten en 15 seconden, Ellen van harte gefeliciteerd.



- de kennismakingsgroep, geleid door Frank Eilbracht, de cursus met succes heeft afgerond. Dames en heren van harte gefeliciteerd met uw resultaat.
- de vereniging te maken heeft gekregen met een terugloop van sponsors en adverteerders. Als je nieuwe potentiële sponsors en/of adverteerders in je omgeving weet geef ze aan ondergetekende door.
- dat jullie wordt gevraagd om je wedstrijdresultaten zo snel mogelijk na de wedstrijd in te voeren op de website, onder de knop Wedstrijden.
- dat op deze wijze voor de vereniging een Resultatenbestand ontstaat wat voor een ieder toegankelijk is en blijft.
- dat eigenlijk op stille wijze het clubblad haar 15-jarig bestaan heeft gevierd. Langs deze weg worden alle redacteuren en voormalige redacteuren bedankt voor het vele werk dat is verricht. We mogen trots zijn dat het clubblad een uitstekende kwaliteit uitstraalt!
- dat Diederik Post, om er maar eens een te noemen, ook het afgelopen jaar stilletjes op de achtergrond op een fantastische wijze onze catering heeft verzorgd! Diederik dank voor alles.
- dat op 12 december a.s. voor de vijfde keer de RRZ Kerstdrive wordt georganiseerd, aanvang is om 20.00 uur .
- het adres van de website van RRZ als volgt luidt: [www.roadrunners-zoetermeer.nl](http://www.roadrunners-zoetermeer.nl)



# **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](mailto:a.hofman@zhbc.nl)

of

## **SCHRIJF**

ZHBC Betonbouw bv  
Boezemweg 63  
2641 KG Pijnacker

# Draven met George

## verslag van een fartlek-training in groep 2/3

Op zaterdag 21 september stond er een fartlek-training in het Westerpark op het programma. Deze training is vermeldenswaard omdat George Jeremic uit groep 1, ons ging trainen. Over de trainingen van George doen verhalen de ronde. Rare kapriolen zoals bokje springen zijn George niet vreemd. Voor de één verfrissend en voor de ander aanleiding tot gefrons. Dat belooft wat!

De opkomst valt niet tegen. Ook het weer zit mee. Het had die nacht geregend, maar nu is het droog en niet koud. Na een korte introductie van trainer Frans neemt George de leiding over. 'In de fartlek-training maak je gebruik van de elementen die de omgeving je biedt. We beginnen maar te draven!' Draven? Amechtig hijgend rennen wij achter elkaar aan. Het commentaar is niet van de lucht. 'Wanneer gaan we terug naar tempo 1, George?' 'Mag ik misschien nog even wakker worden?' De diesels onder ons hebben aanmerkelijk moeite met de ingezette draf. Tussentijds wordt er zijwaarts en kruislings verplaatst en gaan wij door de hurken om ons de Kabouter Plop-pas eigen te maken. George trekt flink van leer. Richard heeft zo zijn bedenkingen en geeft hier luidkeels blijk van. De trainer haakt hier slim op in en complimenteert Richard uitgebreid met de correcte uitvoering van de oefeningen. Het 'gemomper' verstomt. Of heeft Richard gewoon zuurstofschuld?

Bij een bruggetje aangekomen, worden wij geacht enige rek- en strekoefeningen te doen. De brugleuning dient als houvast voor het rekken van de hamstrings, en de ...??..toren. De wat? Dat zijn die spieren aan de binnen- en zijkant van de bovenbenen. Walter klaagt steen en been. Het is toch wel bijzonder dat wij op zaterdagochtend ons geheel vrijwillig laten pijnigen. Geef maar toe Walter, eigenlijk is het best lekker. George legt het nut uit van het verend rekken. De groep wordt geleidelijk aan wakker en er wordt belangstellend gevraagd of het verend rekken soms uit een nieuw cursusboek komt.

Wij vervolgen onze weg naar een zompig grasveldje. Tijd voor enkele coördinatieoefeningen. George gaat die

middag vissen en heeft nog aas nodig. Spreid, sluit, spreid, sluit en de armen doen mee: op, neer, voor, achter. George signaleert onmiddellijk de telgangers onder ons. De tripling wordt ingezet. Hoger met die knieën en sneller. Neem je armen mee! 'Zeg Richard, waar zitten jouw knieën eigenlijk?' Wij denken een beetje op adem te kunnen komen. Niets is minder waar. Gelukkig kunnen wij tijdens de tekst en uitleg van George even bijkomen. Zo worden wij gewezen op een stukje eigen verantwoordelijkheid. Op grond van blessures in het verleden, weet je wat jouw zwakke plekken zijn ten aanzien van bepaalde spiergroepen. Het is de bedoeling deze spiergroepen extra aandacht te geven. Wij voeren in de warming up en cooling down allemaal dezelfde oefeningen uit. Terwijl wij meer gebaat zijn bij een individuele aanpak.

Wij gaan naar een ander grasveld langs de kant van een sloot. Het is de bedoeling om twee-aan-twee sprintjes te trekken en halverwege een pirouette te draaien. Waar is dat nu weer goed voor? Moet dat nou langs die sloot? George legt geduldig uit dat deze oefening te maken heeft met het verleggen van je grenzen. Je maakt je draai op het scherpst van de snede. Je hebt het nog net onder controle. In wedstrijdjjes denk je dat je niet meer kunt, maar ben je toch nog in staat om er een tandje bovenop te doen en zodoende verleg je je grenzen. Er worden een paar flinke uitglijders gemaakt. Niemand belandt in het water.

Weer tijd voor een locatiewijziging. Met enkele tempoversnellingen leidt de weg naar het welbekende parcours langs de golfbaan, parallel aan de snelweg. Lekker hoor dat ruiterspad! Helemaal als je vervolgens een kompasdoorsteek door de brandnetels naar het bovenliggende verharde pad mag maken. Dat verklaart gelijk waarom George als enige een lange tight aan heeft. Jolanda en ik kunnen het die dag wel vergeten om ons in een rokje te vertonen. Onze onderdanen hebben het zwaar te verduren. Het mag de pret niet drukken. Wij belanden op de golfbaan, enkele golfers in verbazing achterlatend. Er wordt vast gedacht dat wij niet helemaal sporen. Nou, dat klopt toch ook wel?

Het onderricht wordt gecontinueerd. Wij mogen nogmaals onze sprintkunsten vertonen. Ditmaal op een paadje dat vals plat naar beneden gaat. Jolanda en ik zijn aan elkaar gewaagd. Alles uit de kast. George let op onze looptechniek: het hol trekken van de rug, de voetlanding en de beweging van de armen. Niet voor de borst langs, niet te hoog, maar ook niet te laag. Weer op adem; een demonstratie van een krachtoefening voor de bovenbenen. Grote hilariteit. Ik bak er niets van en lig met X-benen in het grind met Jolanda op mijn rug. Dat moet dan nog maar een keer worden geoefend.

Na een 'troepenverplaatsing' naar een nog natter grasveld volgt de laatste oefening. De groep wordt in ploegjes van drie verdeeld. Eén man voorop die kris-kras door het terrein de weg bepaalt. De overige groepsleden hebben te volgen. Van te voren spreken wij met elkaar af dat er één minuut wordt gelopen en één halve minuut gedribbeld. Een stukje mentale training. Je maakt afspraken met jezelf en stelt jezelf een bepaald doel. Doe je dat niet dan is het makkelijk om – in een wedstrijd – uit te stappen. Na anderhalve minuut gaat de volgende op kop. Soppend in onze schoenen, slingeren wij om bomen; linksom, rechtsom, soms ritsend met een ander ploeg. Ook George wordt 'als element

van de omgeving' bestempeld en wordt aan alle kanten voorbij gerend. Wat stelt één minuut nu voor? Ik kan je verzekeren dat het behoorlijk pittig is!

Time flies, when you are having fun! Na ongeveer anderhalf uur zit de training er op en wij 'draven' terug naar het parkeerterrein. Tijdens en na de cooling down wordt er nog wat nagepraat waarna iedereen huiswaarts gaat.

De gevarieerdheid van de training sprak mij zeer aan. De onorthodoxe aanpak was een welkome afwisseling. Ik heb nog lang kunnen nagenieten. Op maandag was de spierpijn nog niet uit mijn benen. Bedankt George, ik hoop dat je nog een keer een gastoptreden in mijn groep verzorgt. Behalve je enthousiasme, vond ik de uitleg over het waarom en waarvoor van de oefeningen doen, zeer leerzaam. Ook Klaas en Frans bedankt. Tenslotte hadden zij George uitgenodigd. Zij hebben hiermee blijk gegeven open te staan voor de aanwezige kennis en kwaliteiten binnen de club.

Marjolijn  
(groep 3)



**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**

# Berenloop Terschelling

De berenloop heeft zijn sporen nagelaten. Het is niet alleen de zwaarte van het parcours, nee de zwaarte van het hele weekend in de kroeg of dancing, dat geeft de doorslag.

Terwijl sommigen naar New York trokken en anderen voor een plaatselijke loop kozen, zaten de echte diehards op Terschelling. Het begon voor een groot aantal al op vrijdag door, na het verzamelen in 'de Zeevaart', naar de bar-dancing 'Braskoer' te gaan. Daar was de ons zo langzamerhand overbekende funky-soul band Shaky-Ground te zien maar bovenal te horen.

Hier kwamen de zwaar getrainde lopersbenen tot bewegingen die ik bij geen enkele warming-up of cooling-down ooit gezien heb. Kwam natuurlijk door die meeslepende muziek alhoewel het alcohol-promillage er ook wel toe bijgedragen zal hebben. Roeland volstond het zelfs om bij de dames op het podium een solo weg te geven. Zelf vond ik 's nachts om half drie dat de weg er heel anders bijlag dan overdag. Hoe ze dat zo snel doen op Terschelling weet ik niet maar de volgende ochtend was diezelfde weg al weer helemaal rechtgetrokken.

Ondanks dat er pas om half vier (wat een wedstrijdvoorbereiding) naar bed gegaan werd waren Etienne, Peter, Ton en ikzelf de volgende ochtend toch nog in voor een kort, maar bovenal, rustig duurloopje. Omdat de Roadies toch wel verspreid over het eiland zaten is er aan onze, bijna traditionele, zaterdagmiddagfietsstocht en daaraan gekoppeld bezoek aan 'de Rustende Jager', het pannenkoekenhuis, slechts door een klein ploegje heren deelgenomen. Ook Frits en Linda kwamen er, op hun tandem, nog bij aangeschoven. Net toen wij daar onze pannenkoek met, hoe is het mogelijk, overwegend cola en up hadden weggespoeld en wij weer op de fiets stapten kwam er een damesploeg aangefietst.

Helaas, wij gingen nog een stukje van het parcours verkennen en hebben de dames derhalve aan hun lot en de immer goede zorgen van José overgelaten. Zaterdagavond hebben de verschillende groepen zich in een van de vele eetschuren te goed gedaan aan een chinees of Italiaan. Ga je goed van lopen, zegt men.

Om half twaalf, ja, jullie lezen het goed, half

twaalf, lagen wij op bed!

Het zal zo'n vijf uur in de nacht geweest zijn dat ik wakker werd van een heleboel lawaai buiten, het bleek te stormen en de regen viel met bakken naar beneden. Dat zag er niet best uit, gauw de dekens nog maar een keer over de kop getrokken. Toen we echter om half negen de mandjes uitkwamen was het weer al een stuk opgeknapt en zagen wij het plots weer veel zonniger in.

Hoe was het mogelijk, voor het vierde jaar op rij in de aanloop slecht weer en op het moment-suprême, de zon! Eigenlijk kon de dag al niet meer stuk.

Na een stevig ontbijt en na het kiezen van de juiste kleding liepen we dan om half twaalf richting Brandaris, al een paar dagen ons enige echte lichtpunt.

Tegen half een gingen de marathönners dan het startvak in en daar ontmoette ik dan eindelijk Toos.

Omdat Toos eigenlijk alleen op woensdagochtend op de club loopt was het fijn om haar in levende lijve te ontmoeten. Nadat we elkaar allemaal succes hadden gewenst, ging om vijf over half een een scheepstoeter af en konden de acht Roadies temidden van zo'n 500 anderen aan hun marathon beginnen.

Wat zou de marathon mij brengen na een voorbereiding van niks en vier weken terug nog met pillen op de been gehouden worden vanwege de rugpijn.

Met een week voor de marathon het groene licht gekregen te hebben van de fysio en mijn belofte aan hem om het bij pijn in mijn rug voor gezien te houden, liep ik hier dan nu.

Terwijl Ron en daarachter Piet, Miel en Ton al snel uit het beeld verdwenen, liepen Peter, Ruud en ik ons eigen aanvangstempo.

We moesten Ruud prijzen dat hij zo voorbeeldig rustig van start ging.

Toos liep hier weer een stukje achter en zij zou haar race volgens een haar welbekend recept gaan afwerken, rustig beginnen, niet op haar klok kijken en maar zien waar ze uit zou komen, prima recept zou achteraf blijken.

Toch liep ook Ruud al na twee kilometers weg bij Peter en mij, we hebben hem nooit meer teruggezien.

Peter vond het na zo'n vijf kilometer veel te hard gaan en merkte op dat hij niet liep. Ik begreep hem niet want ik liep naast hem en ik liep wel, en hij net zo hard, ja sterker

noch, hij liep eigenlijk beter dan ik. Na zo'n 15 kilometer moest ik Peter al een keertje los laten, hij had zich op kop van een klein groepje genesteld en trok er mijns inziens stevig aan. Na 18 kilometer begon bij Peter een bekende blessure de kop op te steken, de hamstring begon zeer te doen. Een moment gestopt, ik om de planten water te geven, Peter om even te strekken. Daar gingen we weer maar na enige tijd begon Peter over de EHBO te praten en wat hij zou moeten doen als we zo'n post tegen kwamen.

Bij 24 kilometer stond ze dan, een dame met een EHBO-hesje aan en een uitnodigend gebaar naar Peter om vooral even mee naar binnen te gaan.

Zij zou dan wel een transportje naar de Brandaris voor hem regelen. Peter keek mij nog even met grote angstogen aan maar besloot toen om van de diensten van die lieve dame gebruik te maken, mij moederziel alleen aan mijn lot overlatend. Toen ik het 25 kilometerpunt bereikte, drong het pas echt tot mij door: ik was mijn buddy kwijt en moest het verder alleen doen. Bij de duinovergang naar het strand begon het echte lijden, ik kwam niet meer vooruit. Op het strand ging het wel weer een beetje maar toen je door dat losgelopen mulle zand omhoog moest, ging het kaarsje echt uit. Toos kwam me voorbij en ik merkte op dat ze nog steeds onder het vier uur schema zat. Kom op, zei ze, haak aan, maar ik wist van ophouden en wandelde naar boven.

Haar eigen recept zou haar de eerste plaats bij de vrouwen 35+ opleveren, klasse! Dan de 'Longway' op, hoe verzinnen ze het, dat pad was vier keer zo lang als andere jaren of waren mijn benen ingekort, lang duurde het in ieder geval. Eindelijk kwam ik in de buurt van West, vlak langs de 'dodemanskisten' en ik hoorde tussen de bomen door een zacht gefluister, kom hier, kom hier, maar ik dacht; deze dode man laat zich niet kisten en strompelde richting Brandaris, opnieuw mijn lichtpunt. Plotseling liep ik langs 'de Zeevaart' en eindelijk zag ik de finish waar mijn prettig gestoorde clubgenoten mij stonden op te wachten, fantastisch dat ze zo meeleefden, of was het medelijden wat ik in de ogen zag, in

ieder geval: bedankt allemaal.

Dat de batterij echt leeg was bleek wel uit het feit dat ik het koud had en begon te rillen, een halfuurtje onder de dekens en toen een warme douche deed wonderen.

Toen ook hoorde ik pas de tijden en verhalen van de anderen, Miel met zijn zieke kop toch tevreden, Piet een beetje onder zijn kunnen net als Ron, Ton met zijn hoofd in de wolken na het binnenhalen van twee kisten bier, Ruud zeer verassend, uitgelopen en prima tijd, proficiat, Peter teleurgesteld over het opnieuw niet kunnen uitlopen, geen gewoonte van gaan maken Peter en tenslotte Toos met haar grote beker als winnares bij de dames 35+.

Ook de verhalen van de halve marathon drongen tot mij door; Etienne moest ditmaal George voor laten gaan, Jan en Ap tevreden, Frits weer onnavolgbaar, Jolanda heel tevreden vóór Herman binnen, Joyce vertrouwd, José en Elly prima tijd, Suzan, Esther en Gita keurig binnen de twee uur gebleven, Roeland-Jan er net boven, Lidwien still going strong, Gert moeizaam maar toch tevreden en Gerrie fitwandeland en voor de marathonners onder ons binnen met een grote grijns op het gezicht.

Na dit allemaal te hebben aangehoord zijn we een lekker stukje gaan eten en toen kon er weer een biertje bij en ik was weer het ventje.

Later op de avond nog naar de OKA18 gegaan, reuze gezellig, een aanrader voor diegenen die niet wisten waar wij zaten, alhoewel ik George gebeld had maar die mafkees moest geloof ik vroeg naar bed. Dames en Heren onthoud die naam voor volgend jaar de zondagavond: OKA18. De volgende dag op de boot de loop nog eens geëvalueerd en tot de slotsom gekomen dat je een marathon toch niet helemaal ongetraind moet aanvallen, of wat minder bier drinken in de aanloop, dat kan ook natuurlijk.

Al met al was het opnieuw een onvergetelijk weekend. Jammer alleen dat de ploeg zo verspreid zat, ik heb er een toch een paar gemist.

De uitslagen staan verderop in het clubblad.

'ome Ruud'.

# **Uitslagen**

## **Posbankloop te Velp op 29 september 2002**

*15 km*

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Marjo de Ceuninck  | 1.28.31 |
| Walter de Ceuninck | 1.28.31 |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Walter de Ceuninck | 0.54.26 |
|--------------------|---------|

(haas)

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Wilma Coenen      | 0.54.26 PR |
| Marjo de Ceuninck | 0.54.33    |
| Bianca Hesselius  | 0.54.37    |

## **Tulploop te Roelofarendsveen, 12 oktober 2002**

*21 km*

|             |         |
|-------------|---------|
| Jaap Visser | 1.56.32 |
|-------------|---------|

## **Diepenhelloop in Nijverdal, 26 oktober 2002**

*10 EM (16,1 km)*

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Gert v.d. Houwen  | 1.32.07 |
| Martin van Baarle | 1.39.53 |

## **4 Mijl van Groningen, 13-10-2002**

*6710 meter*

|               |         |
|---------------|---------|
| Ad Peltenburg | 0.24.50 |
|---------------|---------|

## **Berenloop te Terschelling, 3 november 2002**

*marathon*

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| Ron Dijkhuizen                  | 3.15.13 |
| Ruud van der Maaten             | 3.30.45 |
| Miel Piso                       | 3.36.43 |
| Ton de Veen                     | 3.36.48 |
| Piet van Veen                   | 3.47.07 |
| Toos Koevoets                   | 3.58.53 |
| 1 <sup>e</sup> bij de dames 35+ |         |
| Ruud van Zon                    | 4.14.35 |

## **Marathon te Eindhoven, 13 oktober 2002**

*halve marathon*

|               |         |
|---------------|---------|
| Ferry Lemmers | 1.38.07 |
| (PR)          |         |

*halve marathon*

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| George Jeremic          | 1.28.56 |
| Etienne den Toom        | 1.30.15 |
| Jan Moggre              | 1.36.50 |
| Ap Hartevelt            | 1.38.16 |
| Frits van der Lubben    | 1.39.18 |
| Herman Roosenboom       | 1.48.52 |
| Jolanda van der Maaten  | 1.45.45 |
| José de Groot           | 1.48.55 |
| Elly van der Kooy       | 1.50.34 |
| Joyce Dijkhuizen        | 1.53.17 |
| Gita Jeremic            | 1.57.57 |
| Suzan van der Helm      | 1.59.23 |
| Esther Smit             | 1.59.27 |
| Roeland Jan van Dijk    | 2.06.57 |
| Lidwien van den Aardweg | 2.10.49 |
| Gert van Leeuwen        | 2.15.34 |
| Gerrie Siemes           | 3.04.37 |

## **Coenecooploop te Wadinxveen, 19 oktober 2002**

*10 km*

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Frans van Haaster    | 0.35.54 |
| Jan Peter Willemsen  | 0.39.38 |
| Marcel den Hollander | 0.39.48 |
| Etienne den Toom     | 0.40.33 |
| Jan Moggre           | 0.40.50 |
| Rick Martens         | 0.40.56 |
| Frans van der Werf   | 0.40.58 |
| Ellen Duijzer        | 0.41.02 |
| Mike van Wichen      | 0.41.50 |

## **Amsterdam marathon, 20 oktober 2002**

*10 km*

|                |         |
|----------------|---------|
| Marcel Andeweg | 0.58.17 |
|----------------|---------|

*halve marathon*

|                  |         |
|------------------|---------|
| Joyce Dijkhuizen | 1.53.20 |
|------------------|---------|

*marathon*

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Wilbert Hoogers | 3.30.01 |
|-----------------|---------|

## **New York marathon, 3 november 2002**

*42 km*

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Lex van Wijk       | 3.15.14 |
| Aad Vervaart       | 3.22.23 |
| Ad Peltenburg      | 3.24.24 |
| Arie Perfors       | 4.02.15 |
| Rob Bronsgeest     | 4.02.15 |
| Margreet Vonk      | 4.10.38 |
| Liesbeth Edelbroek | 4.13.29 |

## **'1 van de 4' te Den Haag, 20 oktober 2002**

*10 km*

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Hans de Gooijer      | 4.18.02 |
| Emie Schipper        | 4.23.52 |
| Jan Schipper         | 4.23.52 |
| Betty Wentink        | 4.48.22 |
| Jan Willem Weehuizen | 4.54.22 |
| Bert Slager          | 5.22.05 |

#### **Dotterbloem te Zoetermeer, 3 november 2002**

##### *5 km*

|               |         |
|---------------|---------|
| Jeroen Sebel  | 0.21.55 |
| Jan Jongeneel | 0.29.57 |

##### *10 km*

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Mike van Wichen    | 0.40.13 |
| Frans van der Werf | 0.42.42 |
| Bob Verbrugge      | 0.48.53 |
| Erwin Huizinga     | 0.49.57 |
| Kees de Brabander  | 0.50.59 |
| Mario Koolmees     | 0.55.32 |
| Mieke Niemans      | 0.57.13 |

##### *15 km*

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Frans van Haaster   | 0:55:55 |
| Ellen Duijzer       | 1.03.15 |
| André Bult          | 1:03:18 |
| Ricky Martens       | 1:03:21 |
| Willem v/d Kooij    | 1:03:27 |
| Jan Hol             | 1.04.48 |
| Ben van Sommeren    | 1:04:51 |
| Klaas de Vries      | 1.05.43 |
| Paul van Vliet      | 1:05:49 |
| Rens Veltman        | 1.06.02 |
| Ed Helsloot         | 1.06.19 |
| Ton v/d Beek        | 1.07.42 |
| Tom Maesen          | 1.07.49 |
| Ferry Lemmers       | 1.08.11 |
| Rene v/d Spek       | 1:10:07 |
| Marc Bras           | 1:10:46 |
| Rien de Rijke       | 1:11:40 |
| Hans Tork           | 1.13.36 |
| Richard Vrolijk     | 1:13:40 |
| Richard Willems     | 1.13.45 |
| Piet Mulder         | 1.13.53 |
| Peter Hoogeveen     | 1.14.24 |
| Hans Feelders       | 1:15:09 |
| Marjolijn Dolk      | 1:15:10 |
| Jan Peter Willemsen | 1:15:11 |
| Bas Hoogendorp      | 1:15:25 |
| Martine Lemson      | 1:17:04 |
| Theo Aanen          | 1:17:04 |
| Jan Lemson          | 1:17:26 |
| Frank Eilbracht     | 1:17:27 |
| Paul van Heukelum   | 1:17:56 |
| Frans vd Hengel     | 1:17:57 |
| Karel Sliedrecht    | 1:19:26 |
| Jaap Visser         | 1:19:51 |
| Martin v Sommeren   | 1:21:06 |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Emiel Weih         | 1.21.29 |
| André Bakker       | 1:21:50 |
| Krijn Jongejan     | 1:22:13 |
| Cor Boot           | 1:23:31 |
| Ed Jacobs          | 1:25:22 |
| Ria Caspel         | 1.25.22 |
| Walter de Ceuninck | 1.26.25 |
| Ron Werkman        | 1:26:30 |
| Wilma Coenen       | 1:26:36 |
| Els van Suffelen   | 1:32:57 |

#### **Jos Olsthoorn Halve Marathon te Monster, 9 november 2002**

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Ron Dijkhuizen    | 1:28:25 |
| Etienne den Toom  | 1.31.59 |
| Frank Kleissen    | 1.32.00 |
| André Bult        | 1.32.01 |
| Marjolijn Dolk    | 1.52.26 |
| Theo Aanen        | 1.52.27 |
| Joyce Dijkhuizen  | 1:55:55 |
| Esther de Wit     | 2.02.44 |
| Willem Hogendoorn | 2.02.46 |
| Thomas Speekman   | 2.02.50 |
| Hans Hortensius   | 2.02.51 |
| J. Klarenbeek     | 2.02.53 |
| Hans van Tol      | 2.02.54 |
| Buddy Lapré       | 2.03.10 |
| Piet Mulder       | 2.03.33 |
| Cor Boot          | 2.08.07 |

##### *11,3 km*

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Ruud Scholten   | 0.56.47 |
| Susan v.d. Helm | 1.02.58 |
| Ria van Caspel  | 1.03.00 |

#### **Wegenerloop te Rotterdam 16 november 2002**

##### *10 km*

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Frans van Haaster | 0.35:30 |
| André Bult        | 0.38:34 |
| Etienne den Toom  | 0.38:36 |
| Jan Moggre        | 0.39:40 |

#### **Delftsehoutloopt te Delft, 17 november 2002**

##### *15 km*

|                  |         |
|------------------|---------|
| Ron Dijkhuizen   | 1.17.40 |
| Joyce Dijkhuizen | 1.17.40 |

#### **Zevenheuvelenloop te Nijmegen, 17 november 2002**

##### *15 km*

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Mike van Wichen    | 1.00.59 |
| Walter de Ceuninck | 1.07.19 |



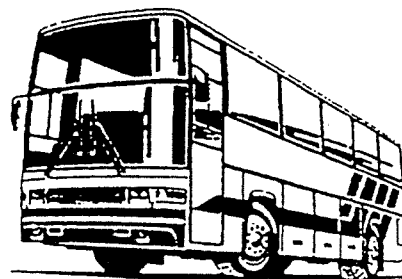
|                      |         |
|----------------------|---------|
| René van der Spek    | 1.07.37 |
| Herman Roosenboom    | 1.07.41 |
| Paul van Vliet       | 1.08.33 |
| Hans Feelders        | 1.11.04 |
| Nick Raadschelders   | 1.13.32 |
| José de Groot        | 1.13.32 |
| Harm de Wit          | 1.14.17 |
| Piet Mulder          | 1.14.59 |
| Martine Lemson       | 1.15.22 |
| Bart Lamers          | 1.15.44 |
| Frans van den Hengel | 1.16.51 |
| Jack van der Kreeke  | 1.18.30 |
| Paul Heijkoop        | 1.18.33 |
| Henk Rietveld        | 1.20.21 |
| André Bakker         | 1.21.53 |
| Ad Radder            | 1.23.21 |
| Piet van Paridon     | 1.25.26 |
| Russell Smit         | 1.32.33 |
| Chantal Wichers      | 1.32.44 |
| Mieke Niemans        | 1.33.21 |
| Martin van Baarle    | 1.34.30 |
| Gijs Plijnaar        | 1.37.08 |
| Cees Heeroms         | 1.41.34 |

**Halve Marathon te Margraten, 24 november 2002**

*21 km*

|                  |         |
|------------------|---------|
| Ron Dijkhuizen   | 1.28.43 |
| Joyce Dijkhuizen | 1.53.11 |

*ZOETERMEERSE*



*DAGTOCHT SPECIALIST*

**J. van Klink**

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

# Wedstrijdagenda

## Zaterdag 4 januari 2003

### *Oliebollencross te Den Haag*

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

Afstand/Starttijd: 1,5 km 12.30 5 km 13.00 8 km 14.00 uur

## Zondag 5 januari 2003

### *Delftse Houtlopen te Delft*

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

Afstand/Starttijd: 1,5 km 10.30, 3,5 km 10.55, 7 - 14 km 11.00 uur

### *Avilas sauna brunch te Naaldwijk*

Organisatie: Leiden Road Runners club, tel. 071-5765924 lrrc.nl

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

### *Kruiningen Gors Veldloop te Oostvoorne*

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

Afstand/Starttijd: 1 km 11.00, 2 km 11.15 en 6 - 12 km 11.45 uur

### *4e Winterwandelen snelwandelen te Rotterdam*

Organisatie: RWV tel. 010-4662015  
rgga.demon.nl/rwv/

Afstand/Starttijd: 120 - 5 - 3 - 1 km 11.00 uur

### *20e Meerhorstloop te Stompwijk*

Organisatie: Stompwijk 92, tel. 070-3273573

Afstand / Starttijd: 2 km 101.30 uur 5 - 10 - 21, 1 km 12.00 uur

## Zaterdag 11 januari 2003

### *13e Boskoop Veiling Florarun te Boskoop*

Organisatie: AV 47, tel. 0172-214673 av47.nl

Afstand / Starttijd: 5 - 10 km 13.30 uur 1 km 13.35 uur

### *Sporteon Oostdam Duinloop te Katwijk*

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

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

### *Bultloop te Leiden*

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

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

## Zondag 12 januari 2003

### *31e Nike Halve marathon Egmond te Egmond aan Zee*

Organisatie: Le Champion, tel. 072-5061362  
egmondhalvemarathon.nl

Afstand/Starttijd: 21,1 - 3 - 7 km vanaf 12.00 uur

### *Kopjesloop te Delft*

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

Afstand/Starttijd: 1 km 10.45 uur 5 - 10 - 15 km 11.00 uur

### *Prestatielopen te Spijkenisse*

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

## Zaterdag 18 januari 2003

### *99e Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn*

Organisatie: AAV 36, tel. 0172-438837  
aav36.nl

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

### *Dirk IV loop te Hoornaar*

Organisatie: Triathloncomité Hornaar tel. 0183-601713

Afstand/Starttijd: 8 - 16 km 11.00 uur

## Zondag 19 januari 2003

### *Delftse Houtlopen te Delft*

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

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

### *Trainingsloop te Dordrecht*

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

Afstand/Starttijd: 5 - 10 - 15 - 20 km 11.00 uur, 1 - 2 km 11.05 uur

### *PPC Loop te Leiden*

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

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

### *34 Fortis Bank Drechtloop te Leimuiden*

Organisatie: AV Kickers 92, tel. 0172-507959

Afstand/Starttijd: 10 - 16,1 km 11.00 uur 4 km 11.05 uur 1,4 km 11.10 uur

**9<sup>e</sup> interpost Biesheuvelloop te Maassluis**

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323  
digitalestadmaassluis.nl/avw  
Afstand/Starttijd: 10 - 21 km 13.00 uur 2 km  
13.10 uur

**Zondag 26 januari 2003**

***Dijc Loop te Delft***

Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2135979  
dijc-bertus.nl  
Afstand/Starttijd: 1 km 10.45 uur 5 - 10 - 15  
km 11.00 uur

***Polderloop te Hazerswoude***

Organisatie: Hazerwoudse boys, tel. 0172-  
587566  
Afstand/Starttijd: 10 - 15 - 21,1 km 11.15 uur  
1,5 - 5 km 11.20 uur

***Coopertest en Baanloop te Lisse***

Organisatie: AV de Spartaan tel. 0252-412855  
spartaan.net  
Afstand/Starttijd: 5 km 11.30 uur coopertest  
11.00 uur

***De Dobbelloop te Nootdorp***

Organisatie: St. Nootdorpse IJclub, tel. 015-  
3108007 zonneveld.nl/dobbelloop  
Afstand/Starttijd: 1,5 km 10.45 uur 3,2 - 5- 10 -  
15 km 11.00 uur

***Halve marathon te Rockanje***

Organisatie: Pre marathon event,  
strandlooprockanje.nl  
Afstand/Starttijd: 21,1 - 10,8 km 13.00 uur

**Zaterdag 1 februari 2003**

***Souburghcross te Alblisserdam***

Organisatie: AV Alblisserdam, tel. 078-  
6919411  
Afstand/Starttijd: diverse afstanden (tijden  
worden niet vermeld)

**Zondag 2 februari 2003**

***Groenhoven Plusloop te Gouda***

Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-532969  
home.hcc.nl/g.popkema  
Afstand/Starttijd: 1,1 km 12.00 uur 21,1 - 6 -  
11 km 13.30 uur

***Bosloop te Leiden***

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5311260  
leidenatletiek.nl  
Afstand/Starttijd: 5 - 10 - 15 km 11.00 uur 1  
km 11.05 en 19.00uur (?)

***Avilas Sauna Brunch loop te Naaldwijk***

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

***Van Marion Brunch loop te Oostvoorne***

Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-  
403650 voorneatletiek.nl  
Afstand/Starttijd: 15 km 11.00 uur

***5<sup>e</sup> winterwedstr. Snelwandelen te Rotterdam***

Organisatie: RWV tel. 010-4662015  
rgga.demon.nl/rwv/  
Afstand/Starttijd: 10 - 5 - 3 - 1 km 11.00 uur

**Zaterdag 8 februari 2003**

***Bultloop te Leiden***

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

***Pallandtcross te Middelharnis***

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

**Zondag 9 februari 2003**

***Kopjesloop te Delft***

Organisatie: AV de koplopers, tel. 015-  
2140539 dekoplopers.nl  
Afstand/Starttijd: 1 km 10.45 uur 5 - 10 - 15  
km 11.00 uur

***Prestatielopen te Vlaardingen***

Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969  
avfortuna.nl  
Afstand/Starttijd: 5 - 10 - 15 km 11.00 uur 2  
km 11.10 uur

**Zaterdag 15 februari 2003**

***4<sup>e</sup> cross competitie te Alphen a/d Rijn***

Organisatie: AAV 36, tel. 0172-417909  
aav36.nl  
Afstand/Starttijd: 0,6 km 11.00 1 km 11.10 1,5  
12.00 2 - 3 km 12.20 4,5 km 12.40 6 - 9 km  
13.20 uur

***Rietveld Bouw cross te Papendrecht***

Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-  
6150417  
Afstand/Starttijd: 4 - 6 km 13.30 uur 8 - 10 - 12  
km 14.00 uur

## Zondag 16 februari 2003

### ***Prestatieloop te Den Haag***

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

Afstand/Starttijd: 5 - 10 - 20 km 11.30 uur

### ***Trainingsloop te Dordrecht***

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

Afstand/Starttijd: 5 - 10 - 15 - 20 - 25 km 11.00 uur  
1 - 2 km 11.05 uur

### ***PPC Loop te Leiden***

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

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

### ***Marathon trainingslopen te Maassluis***

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323  
digitaalestadmaassluis.nl

Afstand/Starttijd: 7 - 14 - 21 - 30 km 11.00 uur

### ***Prestatielopen te Spijkenisse***

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

Afstand/Starttijd: 0,6 km 11.30 uur 1,2 km  
11.40 21 - 10 km 12.00 uur 5 km 12.10 uur

## Zaterdag 22 februari 2003

### ***100<sup>e</sup> Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn***

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

Afstand/Starttijd: 0,4 km 13.30 uur, 1,5 km  
13.35 uur 5 km 13.50 uur 20-10-15-30 km  
13.55 uur

### ***Heinenoordtunnelloop te Oud Beijerland***

Organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091

Afstand/Starttijd: 21,1 km 12.00 uur

### ***Lions Rottemerenloop te Zevenhuizen***

Organisatie: Lionsclub Zevenhuizen, tel. 0180-632020 lions.nl/zevenhuizen

Afstand/Starttijd: 5 - 10 - 21,1 km 12.00 uur

## Zondag 23 februari 2003

### ***Dijk loop te Delft***

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

Afstand/Starttijd: 1 km 10.45 uur 5 - 10 - 15  
km 11.00 uur

### ***Polderloop te Hazerswoude dorp***

Organisatie: Hazerwoudse boys tel. 0172-587566

Afstand/Starttijd: 10 - 15 - 21,1 km 11.15 uur

1,5 - 5 km 11.20 uur 19.30 uur

### ***79<sup>e</sup> Leiden Road Runnersloop te Leiden***

Organisatie: Leiden Road Runnersclub, tel.  
071-5765924 Irrc.nl

Afstand/Starttijd: 5 - 10 - 15 km 10.30 uur

### ***Middellandloop te Lekkerkerk***

Organisatie: AV Start, tel. 0180-665301  
avstart.nl

Afstand/Starttijd: 21 km 12.00 uur 10 km  
12.10 uur

### ***Coopertest en Baanloop te Lisse***

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

Afstand/Starttijd: 5 km 11.30 coopertest 11.00  
uur

### ***De Dobbelloop te Nootdorp***

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

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

De redactie wenst iedereen een goede Kerst  
en een gelukkig en sportief 2003 toe!

