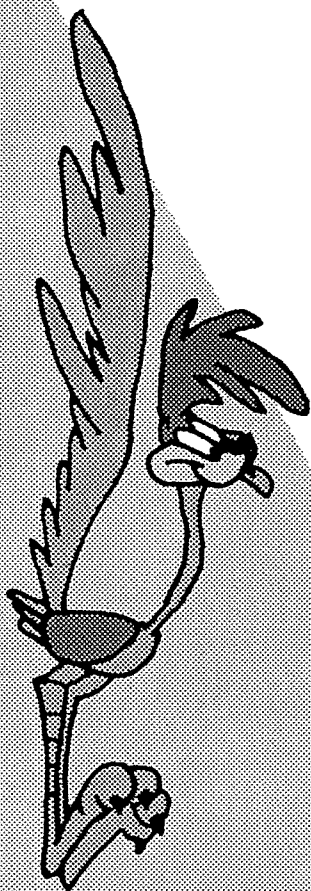


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
feb/maart
2003



Drinken en vochtverlies

Let's play darts

LOL-trainingen... LOLlig?

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

KARHU

SAUCONY

ODLO

adidas

new balance **AB**

Reebok

Rockport



Odlo



POLAR

HIND

NEWLINE

en andere top-merken

Internet: www.starshoe.nl

Inhoud

Voorwoord	Blz 5
Nieuwe uitdaging	Blz 6
RoPaRun-team 131 organiseert "Lets Play Darts"	Blz 7
Laatste Loodjes...???	Blz 8
Van de Technische Commissie	Blz 9
Van de lief- en leedcommissie	Blz 10
Klaverjasdrive bij de Road Runners	Blz 11
Overtraining	Blz 12
Voeding en sportbeoefening	Blz 14
LOL trainingen.....LOLLIG?????????	Blz 18
Roparunteam Road Runners Zoetermeer gaat de uitdaging weer aan	Blz 19
Herhaalde oproep Herhaalde oproep	Blz 20
Ervaringen van zomaar een collectant	Blz 21
Lopersknie, sportspecifieke blessure	Blz 22
Vanaf de wolken	Blz 24
Drinken en vochtverlies	Blz 25
Waar doe ik het voor	Blz 28
Wisten jullie dat...	Blz 30
Uitslagen	Blz 31
Wedstrijdagagenda	Blz 34

16 april 2003



Road Runners Zoetermeer

Algemene Ledenvergadering

Het bestuur van de Road Runners Zoetermeer nodigt alle leden uit voor de Algemene Ledenvergadering 2003.

Deze zal plaatsvinden op woensdag 16 april 2003, om 21.00 uur in het clubgebouw, direct aansluitend op de daartoe vervroegde training.

De stukken zullen zo spoedig mogelijk in het clubgebouw ter inzage liggen.

Noteer de datum in uw agenda!

Colofon

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

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

Adres

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

Bestuur

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

Clubhuis

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

Contributie

KNAU contributie € 10,70 per jaar
Wedstrijdlicentie € 15,60 per jaar
RRZ lidmaatschap € 19,06 per kwartaal
€ 76,24 per jaar
Administratiekosten € 9,08 bij nieuwe
inschrijvingen
Donateurs € 19,08 minimaal per jaar
Niet lopend lid € 16,39 per kwartaal
€ 65,55 per jaar
Gironummer : 587 84 20 t.n.v. penningmeester
Road Runners Zoetermeer

Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Ledenadministratie

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Trainingen

maandagavond 19.30 uur
woensdagochtend 09.00 uur
woensdagavond 20.00 uur
zaterdagochtend 09.00 uur
sportief wandelen:
maandagavond 19.30 uur
zaterdag 09.00 uur
woensdag 20.00 uur

Redactie-adres Roadie: **Kopij** kan handgeschreven op floppy of via e-mail (lieft platte tekst of in Word) ingeleverd worden bij Paul van Heukelem Astrid Hol en Betty Wentink. In de bestuurskamer kan de kopij in het postbakje van de redactie achtergelaten worden.
Albast 13
2719 TV Zoetermeer
e-mail: aho@eim.nl

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)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Trainers m.i.v. 1 september 2001

•groep 1•
Frans van der Werf (079) 316 76 40
(coördinator groep 1/2/3/4)
•groep 2•
Klaas de Vries (079) 352 34 96
•groep 3•
Frans van den Hengel (079) 341 58 61
(vice voorzitter)
•groep 4•
Hans Rolff (secretaris) (079) 341 37 38
•groep 5•
Ed Jacobs (079) 341 75 30
(coördinator groep 5/6/7)
•groep 6•
Arno van Burken (voorzitter) (079) 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 20 48 21

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

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

Voorwoord

Beste Roadies,

De kop van het nieuwe jaar is er al weer af. Op een druk bezochte, gezellige nieuwjaarsreceptie hebben we onze club- (en groeps)kampioenen gehuldigd. Met de nieuwe opzet gaf dit verrassende winnaars. Op deze plaats nogmaals dank aan de organisatoren.

Hierop aansluitend wil ik nog twee personen noemen: Lidwien van den Aardweg en Marcel Andeweg. Beiden hebben zich jarenlang ingezet voor onze club, maar hebben kenbaar gemaakt dit niet langer te kunnen doen.

Lidwien is jarenlang een actief hardlooper geweest. Een echte "diehard" die niet terug deinsde voor de ultra lange afstanden, zoals de 60 km van Texel en de 100 km van Winschoten. En bijvoorbeeld in één kalenderjaar (vrijwel) alle marathons in Nederland heeft gelopen. Maar die ook vanaf het begin van de Road Runners deel heeft uitgemaakt van de redactiecommissie en ervoor heeft gezorgd dat er elke twee maanden weer een dik nummer lag. En daarnaast was Lidwien ook wel in voor andere activiteiten. Mij staat in ieder geval nog helder voor de geest het "dames-weekend" in Heemskerk, waar we ons moesten uitsloven met o.a. tokkelen, mountainbiken en het eigenhandig bouwen van een vlot waarmee we vervolgens de kasteelgracht moesten bevaren.

Marcel is ruim vijf jaar als voorzitter van de SMC voor onze leden actief geweest als sportmasseur. En was bijvoorbeeld ook altijd aanwezig bij de kennismakingscursussen om deze mensen goed te begeleiden. Zijn inzet als vrijwilliger bij de Zoetermeerse brandweer maakt het niet mogelijk dit te combineren.

Lidwien en Marcel, heel veel dank voor jullie inzet voor de RRZ!

Dianne Roosenboom gaat de taak van Marcel overnemen. De redactiecommissie kan nog een vrijwilliger gebruiken: zie de oproep in deze Roadie.

Deze Roadie doorlezend blijkt weer eens het belang van gezelligheid en plezier, naast het hardlopen.

Mochten jullie het klaverjassen bij de traditionele kerstdrive gemist hebben, en toch zin hebben om een keer op een heel andere manier sportief bezig te zijn, dan kunnen jullie twee keer in de maand terecht bij de mensen van het Roparunteam. Zij organiseren dan in het clubhuis een dartspektakel, dat het gebeuren in de Tavern on the Green doet vergeten.

En Ed Jacobs heeft in al die jaren hardlopen in het Zoetermeerse een stapel vragen opgespaard die we in een soort "Twee voor Twaalf" mogen proberen te beantwoorden. Misschien kunnen we tijdens de LOL-trainingen proberen hem de antwoorden te ontfutselen.

Een afvaardiging van het bestuur was recentelijk aanwezig bij een voorlichtingsavond van de gemeente Zoetermeer over het Noord AA-gebied. In de plannen die te zijner tijd moeten leiden tot nieuwe bestemmingsplannen, staat de recreatieve functie niet ter discussie, ook niet in het gedeelte dat wij bewonen. Wel zou de gemeente graag iets willen doen aan de "visuele kwaliteit" van het gebied; bijvoorbeeld minder verscheidenheid in bebouwing en eventueel gemeenschappelijk gebruik van voorzieningen. Een werkgroep, bestaande uit bewoners van het gebied en gemeente-ambtenaren, gaat dit verder onderzoeken. RRZ doet ook mee aan deze werkgroep. We houden jullie op de hoogte.

Daarnaast wordt gewerkt aan de afronding van de financiële stukken voor de begroting 2003, ten behoeve van de Algemene Ledenvergadering 2003. Deze zal plaatsvinden op woensdag 16 april a.s. om 21.00 uur, direct aansluitend op de vervroegde training.

Noteer deze datum alvast in je agenda!!

Liesbeth

Nieuwe uitdaging

Beste RRZ-ers,

Per januari 2003 volg ik bij de brandweer Zoetermeer de opleiding tot vrijwillige brandwacht. De hoeveelheid tijd die hier in gaat zitten, heeft mij doen besluiten te stoppen met mijn werkzaamheden voor de Sportverzorgings- en Massage Commissie. Dianne Roosenboom is nu het nieuwe aanspreekpunt voor SMC-zaken.

Ik bedank bij deze een ieder voor de prettige samenwerking en contacten in de voorbije vijf jaren. Ik hoop dat in de toekomst nog veel meer leden gaan inzien dat sporten en sportverzorging hand in hand gaan en dat er nog meer gebruik gemaakt zal gaan worden van de SMC-dienstverlening.

Voor mij als sportverzorger waren het 5 leerzame en nuttige jaren bij de RRZ en hoewel er een mooie uitdaging voor me ligt vind ik het jammer te moeten stoppen met de SMC-activiteiten. Ik blijf wel lopen bij de RRZ, dus we zullen elkaar nog vaak genoeg tegen komen.

Marcel Andeweg

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

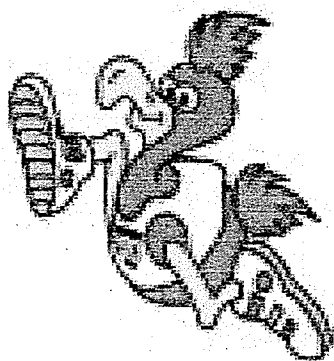
J. van Klink

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

RopaRun-team 131 organiseert

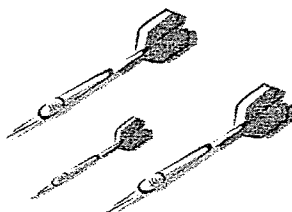
“Lets Play Darts”

Met deze legendarische woorden roept de master-caller tijdens de wereldkampioenschappen darts in Frimley Green iedere dartsliefhebber op een soms hoogstaande wedstrijd tussen topdarters te zien. Voor de derde keer in 5 jaar tijd heeft Haagse darter Raymond van Barneveld het toernooi op zijn naam gezet.



Hoe zijn de spelregels?

Wij gaan een dartbord ophangen, op de juiste hoogte, op de juiste afstand, geen addertjes onder het gras..... Of toch wel. You will see. Op dit bord hangt op een willekeurige plek een 5€ biljet op. Tegen betaling van 1 euro krijg je drie dart pijlen. Raken deze alledrie het 5 euro-biljet, dan is het biljet voor jou. Drie maal drie pijlen na elkaar gooien kost je slechts € 2,50.



Data

Vanaf nu tot aan de start van de RopaRun 2003 op iedere laatste maandag van de maand en iedere tweede woensdag. Dus noteer in je agenda:

Maandag 27 januari, 24 februari, 31 maart, 28 april en 26 mei

Woensdag 12 februari, 12 maart, 9 april en 14 mei.

Wij hebben niet dat niveau, we beoefenen een andere “tak van sport”. Maar het spelletje vinden velen leuk. Daarom gaan we in onze eigen kantine een dartspel introduceren. Iedereen mag en kan meedoen. We kunnen geen gigantische bedragen voor onze winnaars betalen, maar gaan het wel aantrekkelijk maken. 'n Lekker biertje tussendoor kan geen kwaad om de zenuwen in bedwang te houden en wie weet komt dit het resultaat ten goede.

Onder de zeer goede, eerlijke, kwalitatieve, sportieve, strenge leiding van leden van de sponsorcommissie mag er gegooid worden. De opbrengst gaat naar de Stichting RopaRun; zo zijn er in ieder geval altijd winnaars.

De sponsorcommissie

Laatste Loodjes???????

wegen het zwaarst..... Jullie verwachten nu vast en zeker een stukje over zwoegen, afzien en drama. Nou, een klein beetje wel, alleen dan humoristisch en symbolisch bekeken.

18 December 2002 was de laatste training van het jaar van de betreffende woensdagmorgen groep.

En de loodjes die nu zwaar wegen zijn de extra kilocalorieën van de broodjes en ander lekkers die na de training naar binnen werden gesmuld. Tjonge, tjonge dat valt niet mee om al dat lekkers op te krijgen.

Ergens in september, na de training, kwam het gesprek van de woensdagmorgen groep op de kerst. Zullen we weer gaan brunchen?? Uiteraard, luidde het antwoord. En zo werd er een lijst gemaakt van wat we al dan niet nodig hadden. Iedereen kon zelf aangeven wat hij of zij wilde meenemen. Deze lijst werd nog een heel wat keren aangepast en uitgebreid. Voor Cindy betekende dit soms afzien. De broodjes bleken de loodjesniet dan?!?!?!?

Verder had iedereen ruimschoots de tijd om de kerstmuts uit de mottenballen te halen. Want dat is dan op zo'n dag min of meer een verplichte clubkleding.



Uiteindelijk was het dan 18 december. We liepen een rondje Noord Aa. Door de nevel en de vrieskou was het buiten gewoon prachtig. Kan ik niet beschrijven. Voor het huis met blauwe hekken werd voor het laatst gestofzuigd en was het tot het einde aan toe groepswerk. De trainer werd door de kerst(b)engels onder-vraagd over zijn kerstmuts. Hoe zwaar is dat wel niet zeg, twee ballen aan je kerstmuts meetorsen??



Een aantal van de groep was niet gaan hardlopen, zij hadden de tafel gedekt.

Bij binnenkomst in het clubhuis kwam de geur van koffie, brood en ander lekkers je tegemoet. De kaarsjes op tafel en de mooie versiering nodigde uit tot genieten.

Het was wederom een geslaagde brunch. De volgende dag konden we nagenieten door het bekijken van de foto's. Die waren door Marc Bras snel via de mail verstuurd.

Tot slot was er nog iets met drama????? Ja, maar dan tegenovergesteld in de vorm van een comedy. Twee loopsters verkleed als kerstengel.



Mieke Niemans.

ps: ik spaar air — miles.

Van de Technische Commissie

Afgelasten van trainingen

Ik heb gemerkt, dat het niet voor iedereen duidelijk is wanneer trainingen als gevolg van de weersomstandigheden worden afgelast.

Daarom som ik hier de redenen even op:

- windkracht 8 of meer (in verband met rondvliegende takken e.d.),
- (dreigend) onweer,
- gladheid.

Met name de laatste reden (gladheid) is nog wel eens reden tot discussie, omdat leden vinden dat er toch best gelopen kan worden. En op zich kan dat ook best het geval zijn, maar daarbij dient dan wel bedacht te worden, dat:

1. individueel hardlopen iets totaal anders is, dan met een groep lopen. Een loper/loopster, die alleen op pad gaat in geval van gladheid, zal veel geconcentreerder zijn dan een loper/loopster in een groep omdat de groep altijd afleidt en je bovendien in een groep minder zicht op de weg hebt. Daar komt nog bij dat een groep vaak een mengeling is van ervaren en minder ervaren lopers/loopsters. De kans op vallen in de groep is dus altijd groter. Valt er iemand in de groep dan is de kans dat anderen meegaan groot. Je hoeft nl. niet eens met de vallende loper in contact te komen; ook de schrikreactie kan tot een glijpartij met val leiden.
2. we onze leden er iedere keer op wijzen dat ze voor eigen verantwoordelijkheid lopen, maar in geval van een ongeluk bij gladheid zal een rechter toch gaan afwegen of het wel zo verstandig was om met een groep lopers/loopsters op pad te gaan. Een rechter, die tot het oordeel komt dat dit niet verstandig was, zal de vereniging onder wier verantwoordelijkheid werd getraind toch medeaansprakelijk vinden. Dat betekent een forse kans op een hoge schadeclaim indien (en we hopen dat dat nooit zal voorkomen) een loper/loopster als gevolg van een val geheel of gedeeltelijk arbeidsongeschikt zou raken en daar zitten we als RRZ echt niet op te wachten.

Bij gladheid wordt door de aanwezige trainers in samenspraak de afweging wel/niet afgelasten gemaakt op basis van deze twee argumenten en daarbij staat altijd **de veiligheid van de loper/loopster** voorop, maar moet ook het **belang** (en dus de verantwoording) **van de club** zwaar meewegen.

Ed Jacobs

Secretaris Technische Commissie



Van de lief- en leedcommissie

Verjaardagen

Maart

1	Sandy Lucas
6	Paul van Heukelum
6	Brenda Simonis
9	Marco Borsboom
10	Gerard Heeringa
10	Bhasher Rewti
12	Hans Diederik
13	Meindert Louwsma
15	Jan Besseling
15	Jeannet Kok
15	C. van Zoest-Ramnath
16	Etienne den Toom
16	Jan Vaneman
17	Paul Nieuwenhuizen
19	Henrika Hoogervorst
20	Fred Brand
20	Annemiek ten Hoor
21	Michael Honings
21	Marion Nahuijs-Luitjes
23	Kees Brits
23	Cynthia de Haas
24	Manuela Klerks-Westhoven
25	Kees van Seuren
25	Jan-Peter Willemsen
26	Loekie Wijnmalen
28	Trees Idema
30	Jan-Willem Weehuizen

6	Emiel Weih
8	Frank Eilbracht
8	Eric Klarenbeek
8	Jan Lelieveld
8	Gabriel Mulder
8	Anuschka Scheepers
8	Arie Taal
9	Willemina Hubers
9	Germt de Vries
10	Mariette Bruines
12	Alewijn Radder
12	Henk Rietveld
13	Betty Aanen-Wolfs
13	Linda van Gelder
13	Martine Lemson
14	Ben Cats
16	Erwin Huizinga
16	Erick Kicken
19	Lidwien v.d. Aardweg
19	Myriam Radoux-v.d. Wal
20	Ingrid van der Waardt
22	Esseline Bloemenveld
22	Ab Leeftang
23	Marion van den Broek
23	Johan Pronk
24	Conny Boots
24	Rob Vreijling
25	Peter van Beek
25	Bert Hartog
25	Johan Hofland
25	Herman Middendorp
27	Martin Mets
27	Pieter Minnee
28	Edwin Adams
30	Anita de Bok
30	Sannie Croes



April

1	Henk van den Bos
1	Chris van Buuren
3	Patrick Baggum
3	Jaap Sneepe
3	Bill Verschuyt
4	José de Groot
5	Marja Koops



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

Geblesseerden

De volgende personen hebben een beterschapkaart ontvangen:

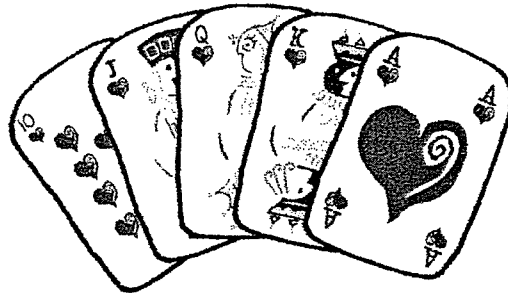
- José de Groot
- Ruud Scholten
- Cynthia de Haas
- Willy Hubes
- Kees van Seuren
- Bert Leggedoor
- Ria van Kaspel
- Marjo de Ceuninck
- André Bult
- Anton Bood
- Chitta Van Zoest.

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

Klaverjasdrive bij de Road Runners

Op 12 december 2002 was het weer zover: de jaarlijkse RRZ klaverjasdrive werd gehouden.

Bij de voorinschrijving hadden zich zo'n 50 (!) mensen ingeschreven. Je kon gaan klaverjassen en degenen die dit niet wilden (of het spel niet kennen), konden diverse gezellige spelletjes gaan doen. Hoezo, is klaverjas niet gezellig? Hoor ik jullie denken. Ja tuurlijk wel, maar voor sommigen is het winnen toch wel belangrijk hoor! Naast het klaverjas kon men dus ook rummycub (schrijf je dat zo?), of trivianten of iets anders. Om 8 uur zouden we beginnen en toen we om half 9 eindelijk van start gingen (toch maar wachten of er niet meer mensen kwamen) bleken er toch heel wat mensen afgehaakt te hebben, ofwel ze waren het vergeten of ze wilden toch maar niet naar een gezellige RRZ-kaartavond. We hadden 4 speelsters voor de triviant/ rummycub tafel en 16 spelers voor het klaverjassen. Dit keer was ik gelukkig weer niet de enige dame, de vrouw van Ton de Veen, Gerrie, was ook van de partij! Jammer dat zovelen niet waren komen opdagen, maar gelukkig had men van tevoren geld gevraagd zodat de RRZ-kas toch wat gespekt kon worden.



Tijdens de avond werden er volop lekkere hapjes geserveerd door Bianca en vloeiende het bier en de wijn rijkelijk. Er werd best fanatiek gespeeld maar het bleef heel leuk.

Aan het eind van de avond was er een loterij waarbij de opbrengst voor de RRZ was. Bij het kaarten was de 1e prijs voor Leen (volgend jaar revanche hoor Leen, je was me dus net weer voor!) en bij het rummycub voor de vrouw van Hans Feelders (sorry, voornaam vergeten).

Al met al een hele gezellige kaartavond gehad. Door het steeds wisselen van tafel en speelpartner leer je toch weer je medelopers op een andere manier kennen.

Hopelijk hebben we dit jaar weer een klaverjasavond; misschien ook een Paasdrive??

Betty Wentink
Groep 5.



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

Overtraining

Inleiding over training en herstel

In feite is een training een lichamelijke prikkel, die een verstoring geeft van het lichamelijke evenwicht. De atleet kan na de training deze verstoring van het lichamelijke evenwicht als vermoeidheid ervaren. Als de training en het herstel daarvan goed gedoseerd worden, zal het prestatievermogen toenemen. Dat wordt supercompensatie genoemd. De herstelfase is dus een essentieel onderdeel van de training! De kunst van het trainen is om op het juiste moment na het herstel, weer een trainingsprikkel te geven. De duur van het herstel is afhankelijk van de mate van training en hoe intensief getraind wordt. Dit is voor iedere sporter verschillend en kan ook per dag verschillen. Gewoonlijk duurt de herstelfase van een atleet zo'n 20 uur. Het zal duidelijk zijn dat het volledige herstel na een zeer zware inspanning (bijvoorbeeld een intensieve tempotraining of een maximaal krachttrainingsprogramma) langer kan duren. De vraag is natuurlijk of dit herstel positief te beïnvloeden is. Massage na de inspanning lijkt de duur van dit herstel te verkorten, terwijl ook het eten van koolhydraten binnen 1-2 uur na de (duur)inspanning hieraan kan bijdragen. Allerlei andere middelen en voedingsmiddelen hebben weinig invloed op de totale duur van dit herstel.

Hoe weet de sporter dat hij voldoende hersteld is?

Atleten zijn vaak bang niet hard genoeg te trainen, waardoor ze niet naar hun lichaam (willen) luisteren. Hier is een belangrijke rol weggelegd voor de trainer. Deze dient navraag te doen of een atleet zich na de vorige training goed hersteld voelt en hoe zwaar de training aanvoelt. Een goed hulpmiddel, voor zowel de atleet als de trainer, kan het bijhouden van een trainingslogboek zijn, waarin wekelijks een aantal overtrainingsverschijnselen gescoord kan worden, middels vragen als:

- Voel je je de laatste dagen sneller moe?
- Heb je het gevoel niet volledig hersteld te zijn?
- Presteer je op dit moment minder?
- Kost de training je meer moeite?
- Zou je graag eens een training overslaan?
- Zijn de spieren stijver of pijnlijker?
- Ben je sneller geïrriteerd?

- Heb je meer moeite met inslapen?
- Is je eetlust achteruit gegaan?
- Vind je de training voldoende afwisselend?
- Is je motivatie minder?
- Beleef je minder plezier aan het sporten?
- Heb je vaak geen zin in trainen?

Rol van de (sport)arts

Ook een (sport)arts kan een bijdrage leveren om een dreigende overtraining te voorkomen. Naast goed luisteren en kijken, kan de (sport)arts ook voelen. Overbelaste spieren voelen vaak gespannen aan. Ook kan de (sport)arts in een laboratorium het bloed laten bepalen. De uitslag van dit laboratoriumonderzoek kan een goed hulpmiddel zijn om overtraining te voorkomen of te herkennen, maar dan dienen er wel per atleet meerdere individuele uitgangswaarden bekend te zijn uit een periode dat deze goed in training en in vorm was.

Bij dit laboratoriumonderzoek kunnen spierenzymen bepaald worden, die uit een beschadigde spiercel kunnen lekken. De hoogte van het C.K. (Creatinekinase), A.L.A.T. en A.S.A.T. geven een indruk van de beschadiging in de spieren. Daarnaast kan het Ureum bepaald worden, wat een indruk geeft van de (eiwit)afbraakprocessen in het lichaam. De veranderingen in het gehalte van het, van nature in het lichaam voorkomende, mannelijk hormoon testosteron en van het stresshormoon cortisol kunnen een indruk geven van de mate van herstel en overtraining. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat na zware inspanning het hormonale evenwicht gedurende langere tijd verstoord kan zijn. Hierbij kan het testosterongehalte dalen en het cortisolgehalte stijgen. Bij atleten waarbij dit hormoonevenwicht is verstoord, is vaak ook het herstel vertraagd. Er zijn echter grote verschillen tussen atleten onderling. De ene atleet reageert wel met veranderingen in hormoonwaarden, de ander niet of veel minder duidelijk. Bij vrouwen zijn deze hormoonwaarden vaak niet goed als maat voor herstel en overtraining te gebruiken omdat de testosteronwaarde bij vrouwen (veel) lager ligt dan bij mannen en de waarde van het hormoon cortisol sterk varieert in de verschillende fases van de menstruele cyclus.

De rol van de hersenen

In de hersenen bevindt zich de hypothalamus, die rechtstreeks het autonome zenuwstelsel en, via de hypofyse, ook het endocriene systeem (hormoonproductie) aanstuurt. Als een atleet overtraint, treden naast vermoeidheid, ook tekenen van mentale prikkelbaarheid op, waarbij de directe omgeving en de trainer het zwaar te verduren kunnen krijgen. Daarnaast voelt de atleet zich gejaagd, slaapt slecht, heeft minder eetlust en valt af. De gedragsverandering is te verklaren uit het feit dat de hypothalamus de schakel is tussen gedrag en het endocriene systeem. Het (sympathische) zenuwstelsel van een dergelijke atleet is reeds maximaal geactiveerd en kan dus niet nog verder geactiveerd worden om tot (grote) lichamelijke prestaties te komen. Als het overtrainingsbeeld al langer bestaat, raakt het (sympathische) zenuwstelsel uitgeput. Het overtrainingsbeeld verandert dan van karakter; de atleet wordt moe, apathisch en lusteloos, terwijl de hartfrequentie in rust- en bij inspanning lager wordt. De atleet is letterlijk niet meer vooruit te branden, het herstel zal zeer lang (maanden) duren.

Factoren die van belang zijn bij het ontstaan van een overtrainingsbeeld.

Iedereen begrijpt dat er, als er vaak en zwaar getraind wordt en er weinig tijd voor rust en herstel wordt uitgetrokken, een overtrainingsbeeld kan ontstaan. Het blijkt echter moeilijker te begrijpen, dat er meerdere factoren meespelen bij het ontstaan van een overtrainingsbeeld, zoals:

- Andere lichamelijke belasting. Hierbij zijn bijvoorbeeld het vakantiebaantje (vakken vullen / post rondbrengen) en verhuizen berucht.
- Voedingsdeficiënties. Direct na een zware inspanning schreeuwen de spieren om snelle energie om het herstel optimaal te kunnen uitvoeren. Het is dus zaak om zo snel als praktisch gezien mogelijk is, een koolhydraatrijke maaltijd of voedingssupplement te nuttigen. Ook een goede ijzervoorraad in het bloed en in de spieren is essentieel voor een goed herstel.
- Stress in de privé-situatie. Denk hierbij aan examens, sociale en financiële problemen.
- Onvoldoende (nacht)rust. Een atleet moet voldoende slapen, terwijl ook overdag voldoende tijd voor rust aan-

wezig moet zijn. De hele dag efficiënt volplannen en tijd besparen op de nachtrust, is vragen om ellende. Een atleet dient zich te realiseren dat in een zware trainingsperiode de behoefte aan (nacht)rust toeneemt.

- Infectieziekten. Hierbij dient opgemerkt te worden dat het herstel ook na een geringe infectieziekte (zoals een verkoudheid) al gedurende meerdere dagen vertraagd kan zijn. Aanpassen van de trainingsbelasting is hierbij dus het advies! Belangrijk is dat de atleet en de trainer zich realiseren dat infectieziekten eerder optreden als een atleet al overtraint is!

Samenvatting

Samenvattend kan gezegd worden dat de atleet zelf het beste kan voelen of zijn lichaam na een training hersteld is. In de praktijk blijkt het echter vaak moeilijk voor de atleet (en zijn trainer) om hier voldoende naar te luisteren en de training hierop aan te passen. Een (sport)arts kan bijdragen aan een goed sturingsproces van de training en aan een vroegtijdig herkenning van een eventuele overtraining.

Bron: KNAU

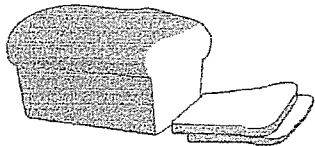
Voeding en sportbeoefening

Inleiding

Iedereen weet dat een goede voeding noodzakelijk is om een goede sportprestatie neer te zetten. Toch eten en drinken veel sportmensen junkfood, zoals frisdrank, patat, gevulde koeken en zoutjes. Dit hoort niet echt in een verantwoorde sportmaaltijd. Aan welke eisen moet een gezonde voeding voldoen?

Gezonde voeding

- Iedere maaltijd is even belangrijk. Eet in ieder geval minstens drie keer op een dag en sla geen maaltijden over.
- Verspreid de maaltijden over de dag.
- In grote lijnen kunnen voedingsmiddelen in vier groepen ingedeeld worden. Door dagelijks te kiezen uit deze vier groepen, krijgt het lichaam alle stoffen die nodig zijn, in goede onderlinge verhoudingen. Het gaat om:
 - Groep 1: brood en aardappelen (en rijst, pasta, peulvruchten). Eet ruimschoots van deze producten.



- Groep 2: groente en fruit. Eet volop groente en fruit. Elke dag 150-200 gram groente (3-4 opscheplepels) en twee stuks fruit is de hoeveelheid die een volwassene nodig heeft.



- Groep 3; melk, kaas (of andere melkproducten) en vlees, vleeswaren, vis, ei of tahoe;
 - Groep 4; halvarine en margarine of olie. Wees matig met (verzadigd / dierlijk) vet.
- Drink op een dag minimaal 1½ liter.
 - Zorg voor variatie in de voeding

In feite is er niet zoveel verschil tussen een gezonde voeding en een goed samengestelde sportvoeding. Bij een goed samengestelde sportvoeding wordt de energie voor 55%-60% uit koolhydraten gehaald, voor 25-30% uit vet en voor 10-15% uit eiwit. De Nederlandse voeding bevat in het algemeen voldoende eiwitten, maar teveel vetten en juist te weinig koolhydraten. Dat betekent voor een sporter dat er bij de samenstelling van de maaltijd bewust gekozen moet worden voor koolhydraatrijke voedingsproducten. Koolhydraten zitten vooral in meelproducten (brood, aardappelen, macaroni, spaghetti), maar ook in bananen en peulvruchten.

Daarnaast moet de sporter er bewust op letten weinig vetrijk te eten. Dit lukt in het algemeen goed door:

- het eten en drinken van volvette zuivelproducten te vervangen door halfvolle- of magere zuivelproducten;
- alleen mager vlees en magere vis te eten;
- boter en margarine slechts matig te gebruiken of te vervangen door halvarine;
- geen of weinig gefrituurde of gebakken producten te eten;
- niet of weinig te snoepen (chocolade!).

De laatste maaltijd dient zo'n 2 à 3 uur voor de aanvang van de sportbeoefening gegeten te worden, anders is er een verhoogde kans op maag- en darmklachten. Deze kunnen bestaan uit misselijkheid, pijn in de (boven)buik en diarree.

Koolhydraten

Koolhydraten kunnen als glycogeen opgeslagen worden in de lever en de spieren. Afhankelijk van de training in de voorafgaande dagen en de hoeveelheid koolhydraten in de voeding kan de voorraad van dit glycogeen voldoende energie leveren voor zo'n 90 minuten intensieve inspanning. Dat is gunstig, want glycogeen is de belangrijkste (snelle) energiebron tijdens een (duur)inspanning. Als de glycogeen voorraad verbruikt wordt en niet tijdig wordt aangevuld, zal het lichaam groten-deels over moeten schakelen op vetverbranding. De geleverde energie per tijds-eenheid neemt dan af. Hierdoor zal de loop-snelheid dalen. Bij intensieve inspanning die langer dan 1 uur duurt is het belangrijk om de

concentratie van suiker (glucose) in het bloed aan te vullen. Uit praktische overwegingen wordt dit vaak in vloeibare vorm, als sportdrank, aangevuld. Op het gebruik van deze sportdranken wordt verder ingegaan onder het kopje de invloed van drinken op het prestatievermogen.

Na langdurige inspanning is het zaak dat de gebruikte glycogeenvoorraden in de uren na de inspanning weer zo snel mogelijk aangevuld worden. Een uitgebreide koolhydraatrijke maaltijd in de eerste uren na de inspanning is vaak afdoende. Vaak is echter de eetlust na een intensieve training/wedstrijd gedaald. In dat geval kunnen vloeibare koolhydraatrijke dranken nuttig zijn om het herstel te bespoedigen.

Vetten

Als het lichaam bij intensieve inspanning niet (meer) voldoende over koolhydraten kan beschikken, zal het lichaam de energie vooral moeten halen uit vetverbranding. Per tijdseenheid levert dit minder energie op en kan er dus minder goed gepresteerd worden. Het looptempo zal derhalve dalen! Het is voor een goede prestatie dus belangrijk om voor een voldoende glycogeenvoorraad in de spieren te zorgen.

De voorraad aan lichaamsvet vormt veruit de grootste energievoorraad in het lichaam. Het menselijk lichaam kan niet zonder een (minimale) vetvoorraad. Dit minimum is individueel bepaald en kan bij langeafstandlopers dalen tot $\pm 3-4\%$ zijn en bij langeafstandsluipers tot $\pm 11-12\%$. Als globale regel geldt dat bij atletes het vetpercentage niet hoger dient te zijn dan $18-22\%$ en bij mannen niet hoger dan $8-12\%$. Daarboven is er echt sprake van 'extra ballast' en ligt het in de lijn der verwachting dat de kans op blessures bij lopen en springen toeneemt.

Eiwit

Aan eiwit is altijd een bijzondere rol toegekend bij de opbouw van spieren. Het heeft echter geen zin om meer eiwitten te eten dan het lichaam kan gebruiken voor de opbouw van spiermassa en eiwitten, want dan worden de eiwitten (via een omweg) verbrand in de energiestofwisseling. Bij een sporter kan volstaan worden met een eiwitinname van ongeveer $1.5 - 2$ gram. Deze hoeveelheid wordt in het algemeen gemakkelijk uit de normale voeding gehaald. Extra aandacht voor de inname van eiwitten kan wel zinvol zijn als een sporter

vegetarisch eet of als de totale energie-inname met de voeding om de een of andere reden laag is. Dit kan met name voor langeafstandsluipers gelden en bij mensen die meer dan 0.5 kilo per week afvallen. In dat geval dreigt de afbraak van eiwitten en dus ook verlies van spiermassa, wat voor sporters nadelig is.

Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten. Enkele jaren geleden werd er veel over de mogelijke werkzaamheid van aminozuren beweerd. Hierbij dient echter aangetekend te worden dat de werkzaamheid van deze aminozuren in het algemeen niet bewezen is en er vaak sprake is van misleidende reclame. Het is belangrijk dat een sporter die overweegt om aminozuren te gaan gebruiken, zich hierover laat adviseren door een onafhankelijk deskundige (bijvoorbeeld een sportarts) en niet door mensen die (indirect) een financieel belang hebben bij de verkoop van deze producten.

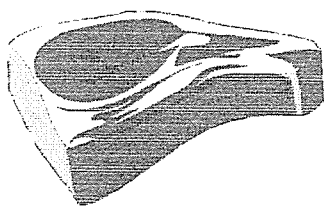
Vitaminen

Vitaminen zijn stoffen die het lichaam nodig heeft voor de stofwisseling, maar die het lichaam niet zelf kan maken. Vitaminen moeten dus met de voeding opgenomen worden. Voor een (top)sporter is een goede uitgebalanceerde voeding, waarin voldoende vitaminen zitten van wezenlijk belang om goed te presteren. Er zijn aanwijzingen dat er aan verschillende vitaminen een licht verhoogde behoefte bestaat door intensieve sportbeoefening. Sporters eten echter in het algemeen ook meer, zodat er bij een goede sportvoeding geen tekorten van vitaminen ontstaan. Toch nemen veel sporters een multivitaminetabletje, dat bij de drogist te koop is (kosten: ongeveer $\sim 0,10$ per dag). Dit kan geen kwaad. Wat mogelijk wel kwaad kan is het slikken van hoog gedoseerde vitaminepreparaten. Er zijn schadelijke bijwerkingen beschreven bij het slikken van hooggedoseerde vitaminepreparaten, zoals diarree, vermoeidheid en misselijkheid. Uit wetenschappelijk onderzoek komen wel aanwijzingen dat bij zwaar trainende atleten onder bepaalde condities vitamine C en vitamine E in hogere doseringen een gunstige uitwerking kunnen hebben! Ook bij het gebruik van hooggedoseerde vitaminepreparaten is het dus belangrijk dat sporters zich eerst door een onafhankelijke deskundigen laten adviseren.

Mineralen en sporenelementen

Mineralen (zouten) en sporenelementen zijn essentiële bestanddelen om het lichaam goed te laten werken. Bij sportbeoefening worden sommige mineralen extra uitgescheiden. Toch is het zo dat bij sportbeoefening in ons klimaat het in het algemeen niet nodig is om mineralen en sporenelementen extra aan te vullen, aangezien ze ruimschoots in de voeding voorkomen.

Het bekendste mineraal is **ijzer** (Fe). Dit mineraal speelt een uiterst belangrijke rol bij de aanmaak van de rode bloedlichaampjes (hemoglobine) en bij aanmaak van spiereiwit. Als er een ijzertekort ontstaat, kan dit leiden tot een prestatievermindering, dat al kan optreden voordat er bloedarmoede (te laag Hb) is opgetreden.



Een ijzertekort kan optreden door:

- Te weinig ijzer in de voeding. Ijzer zit vooral in volkoren producten, vlees, vis, lever, groene groenten, vruchten, noten en Roosvicee Ferro.
- Een gebrekkige opname in het maagdarmskanaal. Ijzer wordt slechts gedeeltelijk door het lichaam uit de voeding opgenomen. De opname wordt bevorderd door gelijktijdig gebruik van vitamine C-rijke producten. Combineer dus de ijzerrijke producten met het eten of drinken van b.v. sinaasappelsap, een kiwi, groene groenten e.d. Door het gebruik van koffie, thee en melk kan de opname van ijzer bemoeilijkt en geremd worden. Gebruik deze producten dus niet bij of direct na de maaltijd.
- Ijzerverlies. Een (groter) ijzerverlies kan optreden bij een overvloedige en/of langdurige menstruatie, maar ook door een intensieve sportbeoefening. Tijdens intensieve sportbeoefening treedt er namelijk een aanzienlijk verlies van ijzer op via het transpiratievocht en urine.

Ook bij een uitgebalanceerde voeding blijkt het soms nodig om ijzerpreparaten te gebruiken. Ongeveer 30% van de intensief trainende

loopsters blijken extra ijzer nodig te hebben. Ijzersuppletie mag pas worden voorgeschreven als dit bij laboratoriumonderzoek nodig is gebleken. Ijzertabletten kunnen aanleiding zijn tot het optreden van maagdarmklachten, zoals misselijkheid, diarree of juist obstipatie. Daarnaast kan een teveel aan ijzer zich in het lichaam gaan stapelen, waardoor er schade kan ontstaan in organen.

De invloed van drinken op het prestatievermogen

Het lichaam heeft eigenlijk geen reserve voorraad vocht. Vocht is wel zeer belangrijk om goed te kunnen presteren en de warmtehuishouding goed te laten verlopen. Helaas is het dorstgevoel geen goede graadmeter. Want voordat een dorstgevoel optreedt, blijkt het vochttekort vaak al aanzienlijk (> 2 liter) te zijn. Een dergelijk vochttekort kan leiden tot een te sterke stijging van de lichaamstemperatuur, wat een aanzienlijke prestatiedaling teweeg kan brengen en uiteindelijk ook kan resulteren in een echte warmtestuwing, waarbij hoofdpijn, misselijkheid, braken en spierkramp kunnen optreden. Zeker tijdens warm weer is het dus belangrijk om voldoende te drinken. Duursporters weten dit in het algemeen wel, maar het is dus ook voor baanatleten belangrijk!. Een bidon met drinken in de trainingstas is dus geboden! Gewoon water volstaat in veel situaties prima om de vochtvoorraad op peil te houden.

Vaak worden koolhydraatbevattende (sport)dranken gebruikt om (tevens) de suikervoorraad in het bloed aan te vullen. Of het accent gelegd moet worden op het aanvullen van vocht, dan wel op het aanvullen van koolhydraten, is afhankelijk van vele omstandigheden. Dat hangt onder meer af van het type, intensiteit en duur van de inspanning, de fysiologische (lichamelijke) reactie van de sporter en van het klimaat. Helaas is het dus niet zo dat één drank en één patroon van inname ideaal is voor alle sporters onder alle omstandigheden. Iedere sporter zal voor zichzelf moeten ontdekken welke drank in welke hoeveelheid voor hem of haar het beste voldoet in de verschillende omstandigheden. Dit zal dus tijdens de trainingen geoefend moeten worden! Als (heel) algemene richtlijn kan worden gegeven:

- Drink zo'n ¼-½ uur voor aanvang van de duurinspanning ongeveer 500 ml.
- Drink ieder kwartier of om de 5 kilometer 150-200 ml.

- Zorg ervoor dat de drank die je drinkt koel is (zo'n 12-15 graden Celsius), want dan is de maagpassage van de drank als regel het snelste.

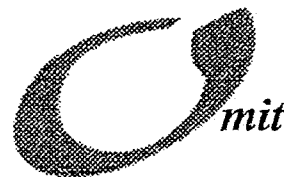
Het spreekt voor zich dat dit drinken tijdens de training eerst uitgeprobeerd (getraind) moet worden om problemen tijdens een wedstrijd te voorkomen.

Samenvatting

Goed eten is belangrijk om een goed te kunnen presteren. Bij een goed samengestelde sportvoeding wordt de energie voor 55%-60% uit koolhydraten gehaald, voor 25-30% uit vet en voor 10-15% uit eiwit. Daarnaast zijn vitamines en mineralen en sporenelementen essentieel. Tevens is het zeer belangrijk dat er tijdens het sporten voldoende gedronken wordt.

Bron: KNAU.

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

LOL trainingen LOLLIG?

Het gehele jaar 2002 nam ik mij telkens voor een keer deel te nemen aan de LOL-trainingen, georganiseerd door Ed Jacobs, u weet wel die man van de rubriek *Waar doe ik het voor...* Van een aantal leden, die regelmatig deelnemen, hoorde ik positieve verhalen, leuk (dus LOL?), mooie parkoersen, gezellig en er zou zelfs koffie na afloop geschonken worden.

Als PR-man van de club MOEST ik toch minimaal één keer deelgenomen hebben, zo dacht ik.

In 2002 lukte dat om een aantal redenen niet. Gedurende mijn wintersportvakantie in december van het afgelopen jaar dacht ik: één van mijn goede voornemens is in ieder geval het deelnemen aan de eerste LOL training in 2003. Echt ik voelde een schuldgevoel bij me opkomen indien dat weer niet zou gaan lukken.

Op zondag 19 januari jl. was het dan zover, 08.45 uur verzamelen bij het clubhuis, overigens wel vroeg voor de zondag. Daar aangekomen met mijn auto en nauwelijks uitgestapt kwam de eerste opmerking van Ed: "je linker voorlicht doet het niet". Meteen dacht ik is dat nu LOL? Het was, helaas voor mij, wel de waarheid. Uitgestapt en wel zag ik een bekende loopster, Ria C, waarvan ik dacht is die wakker, of is dat slaapwandelen of maakt dat deel uit van de LOL. Doorpratend moest ik constateren dat ze toch wel wakker was.

Met z'n elfen vertrokken we naar Bleiswijk, 4 auto's achter elkaar. Rijdend op de Aziëweg zag ik de auto voor me, jawel met leden van RRZ, door rood rijden. Alweer dacht ik, wetende dat daar niet alleen het door rood rijden wordt gemeten, maar ook je snelheid, is dat ook LOL?

Bij de Rottemeren aangekomen, en we daar te horen kregen dat Wim B tot de genodigden behoorde en bekomen waren van het effect van deze mededeling, was het wachten op mogelijk nog meer deelnemers. Na enige minuten besloot Ed van start te gaan. Nauwelijks 50 meter gelopen riepen een aantal deelnemers er komt een auto aan, of dat zo bijzonder is. Bleek overigens geen lid van RRZ te zijn. Dit herhaalde zich een aantal malen, en wederom dacht ik, is dat LOL.

Ik moest echter gauw constateren dat deze handelswijze gebruikelijk is, want, je raadt het al, er kwam inderdaad op het allerlaatste mo-

ment één vrouwelijk lid aangereden.

Vervolgens konden we echt vertrekken. Ed had een prachtig parkoers uitgezocht. Er werd op een lekker aanvoelend tempo gelopen waarbij onderling diverse gesprekken konden worden gevoerd. Wat er zoal te sprake komt daar sta je soms versteld van. Wil je weten wat.... dat moet je ondervinden door mee te doen!

Na één uur en vijf minuten kwamen we terug bij het vertrekpunt en de auto's. Daar staande kwam er een moderne Kever met achterop een levensgroot blik sportdrink die ons van een (koud) sportdrinkje voorzag. Ik dacht, zou Ed dat geregeld hebben, dat is pas LOL. Vervolgens vlogen de kofferbakdeksels open en kwamen de koffiekannen, met melk en suiker, alsmede lekkere koeken te voorschijn. Meteen dacht ik dat is pas LOL, maar ook wel lekker na een ruim uur gelopen te hebben. De training werd afgesloten met een gezellig samenzijn waarbij de koffie en koek van uitstekende kwaliteit bleken te zijn (koffiemakers bedankt).

Terugrijdend naar het clubhuis liet ik deze ochtend nog eens door mijn gedachten gaan en moet ik, overigens tot genoegen, vaststellen dat de titel van dit verslag volkomen terecht is. LOL? ja het is echt waar, je hebt LOL in het lopen, LOL in het praten met de andere deelnemers en natuurlijk ook Ed, LOL in het parkoers, LOL op de heen- en terugweg, LOL onder het koffiedrinken, LOL in het , verzin het maar, in ieder geval was het voor mij absolute LOL waaraan ik de toekomst nog meer LOL wil gaan beleven.

Tot slot wil ik Ed bedanken voor deze LOLLIGE dag en kan ik tegen alle leden zeggen: "kom eens een zondagochtend LOL maken met Ed. Waarom, gewoon om dat het LOLLIG is, en *daar doet hij het voor*

Piet Mulder, groep 4 en
bestuurslid PR&Communicatie.

Roparunteam Road Runners Zoetermeer **gaat de uitdaging weer aan.**

Het was op een vrijdag in juli 2002, toen de vriendin Milou van mijn zoon Sisko mij op mijn werk opbelde met mededeling "ik heb kanker". Ze vroeg me dit aan Sisko te vertellen, ze wist zelf niet hoe, maar ik ook niet. Het is wonderbaarlijk te zien hoe kinderen dit oppakken, vol vertrouwen en hoop. Dit was voor mij het signaal mijn twijfels aan de kant te zetten en ook dit jaar er weer voor te gaan.

Omdat de meeste leden van het team 2002 hadden laten weten, dit jaar niet mee te gaan, moest het team met 19 enthousiaste Roadrunners worden uitgebreid. Het nieuwe team is inmiddels compleet en bestaat uit:

- de lopers Liesbeth Edelbroek, José de Groot, Suzan van der Helm, Frank Kleissen, Elly van der Kooy, Aad van Mil, Nick Raadschelders en Reinie Schmit
- de fietsers en tevens reservelopers Peter van Zijp, Martine Lemson, Willem Hogendoorn en Theo Aanen.
- de chauffeurs en kaartlezers Hans de Haan, Eric van Caspel, Nick Nahuis en Henk Rietveld
- de sportverzorgers Dianne Roosenboom, Yvonne Kreuger en Anoukh Taverne
- de cateraars Anuschka Scheepers, Betty Aanen en Nancy de Graaf
- de kwartiermakers Leo Gareman, Jos van der Lubbe en Miel Piso

de penningmeester Ad Smits

Het nieuwe team gaat de uitdaging weer aan en zijn enthousiast van start gegaan met de sponsorwerving. Het team heeft zich ten doel gesteld minimaal 35.000 euro bij te dragen aan de realisatie van projecten ter verbetering van de kwaliteit van het leven van mensen met kanker. Met als gezamenlijke motto:
"Trachten leven toe te voegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven"

De eerste sponsors hebben zich al gemeld en de eerste acties zijn al achter de rug en niet zonder succes. De collectes op de zaterdag en de koopavonden voor Sinterklaas, de kaarsjesavond in de Dorpsstraat en de koopavonden

voor kerstmis leverden een bedrag op van ca 2.200 euro.

Vanaf januari 2003 worden de bedrijven in Zoetermeer systematisch met een bezoekje vereerd. Wij hopen, dat deze persoonlijke benadering veel sponsorgeld gaat opleveren. Het is de bedoeling een tweetal pagina's in het Streekblad vol te krijgen met sponsornamen die het team en het goede doel van harte ondersteunen.

De al jaren bekende feestavond (26 april) en de oranjebraderie (30 april) worden ook dit jaar weer georganiseerd. De feestavond belooft zoals altijd weer een geweldig spektakel te worden. Onze vaste rockband heeft zich wederom bereid verklaart te komen spelen.

Laat de leden het Roparunteam 131 en dus ook onze medemens met kanker er niet alleen voor staan en doe mee. Iedere euro is er een. Bezoek de activiteiten of meldt je spontaan als sponsor. Onze wethouder Jo Fijen heeft zich in ieder geval weer bereid verklaart zijn medewerking te geven aan de sponsorcampagne van ons Roparunteam.

Als teamcaptain heb ik er dan ook het volste vertrouwen in, dat er met dit team weer een goede bijdrage wordt geleverd aan het slagen van Roparun 2003.

Herman Roosenboom
Teamcaptain team 131

Het is donderdag 13 februari 2003, Milou belt en zegt "ik ben weer beter". Een geweldige mededeling, een reden te meer er nog een stapje boven op te doen.

Herhaalde oproep Herhaalde 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

Herhaalde oproep Herhaalde oproep

DE VRIES
AUTOSCHADE-& GARAGEBEDRIJF

 **VOOR ALLE MERKEN AUTO'S**

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

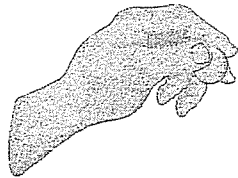


Newtonstraat 16, Zoetermeer
(industrieterrein Zoeterhage)
Telefoon 079 - 341 31 93, Fax 079 - 342 27 27

Ervaringen van zomaar een collectant

Je gaat toch niet voor je plezier een avondje collecteren, niet dan. Uiteraard geef je zelf ook wel eens aan zo'n persoon die daar, naar alle waarschijnlijkheid in zijn vrije tijd, met zo'n bussie staat. Uiteraard om de volgende reden, zelf in het bezit van 2 bloedjes van kinderen in een mooie kinderlijke leeftijd, zo'n leeftijd dat je zo'n kind, in de plaats van een fanta een kwartje geeft. Vergeet ik het weer, 2 x 10 eurocent en 1x 5 eurocent. Omslachtigheid troef met de euro. Vergeet je het belangrijkste, je geeft veel teveel, ruim het dubbele van je normale budget voor buscollectanten. Direct doe je jezelf de belofte hier niet meer in te trappen. Fout. Dit fenomeen doet zich ook voor bij het draaiorgel, gelukkig draaien ze vaak foute/slechte muziek, op de verkeerde toonhoogte. Blij..... dan geef ik niets.

Terugkomend op het onderwerp, staan met een collectebusje. Het is vaak triest weer, stel je eens voor dat het mooi weer zou kunnen zijn, dan ga je toch niet staan. Kun je beter genieten van en in de natuur, bos, strand of zomaar de lekkere benzinedampen in de grote stad. Zelf heb ik mij nooit in zo'n positie gezien, als collectant. Voor het goede doel, welk doel heiligt het om dit toch te doen. Mensen hun zuur verdiende geld te vragen, soms bedelen. Heerlijk is het, eigen ervaring. Zelf vragen en niets geven, ha. Ook weer niet waar, je doet zelf de eerste rammel-tjes in je bus, lijkt het toch nog wat voor de 1^{ste} minuutjes.



Maar wat schetst mijn verbeelding. Het weer valt best mee, wel koud, maar jij hebt een doel, een goed doel nota bene. Mensen op iets attenderen wat velen proberen te verdringen. Niet iedereen heeft het goed, sommigen zijn ziek. Wij als gezonden mogen blij zijn om dit te kunnen doen. En wat is er nu "leuker" om mensen aan te kijken, vragen, reacties proberen te voorspellen. De enorme diversiteit aan individuen die langs je heen lopen, soms schuchter, niet aan durven kijken, soms met een attitude van, mij krijg je niet zover, durf maar eens te vragen, je vraagt,..... loopt door en verdomme (sorry voor taalgebruik) ik heb het gehoord wat er gevraagd wordt, iets met kanker,..... oké, ik geef geld. Is het toch nog gelukt om deze persoon over te halen. Wie is er niet ontvankelijk voor, ja toch?

Wat te denken van kinderen, tot 18 jaar zijn het toch kinderen (jonge volwassenen), een sigaret in de mond, is stoer en wordt voor vol aangezien, kun je toch in het bijzijn van je vriendjes, of nog erger je bloedmooie vriendinnetje er niet omheen om een gebaar te maken. Uiteraard wordt de beurs getrokken en het nog zuurder verdiende loontje verminderd met een bijdrage in het collectebusje. Je begint het steeds leuker te vinden om te collecteren. Nog zo'n persoon die je bijblijft: heb je wel een vergunning, ik zie niets, weet de politie er vanaf. Nadat je door de politie bent aangesproken, bijna aangehouden, mag je huiswaarts keren als je maar ophoudt met collecteren. Als ik de man zie, weet ik direct weer waar ik hem van ken. Hij is ook collectant voor de nationale kankerbestrijding, je weet wel, de enige geëlitimeerde in Nederland, wordt in augustus of september gehouden. Hij doet dit al 25 jaar. We komen op zijn terrein, eng hoor. We worden als indringers en zeker geen collega's gezien, deze persoon ziet het duidelijk als competitie. Als hij aan mijn deur komt, krijgt hij niets. (signalement: oud, mond hangend naar beneden, ontevreden uiterlijk, is blind van kortzichtigheid, nietszeggend ooit wit jasje). Nog een voorbeeld: lopen 2 vrouwen, minstens midlifecrisis 40+, enorm onnatuurlijk bruin, strakke benen, maar wat zegt dit eigenlijk, kunstmatige intelligentie (afgemeten aan het geblondeerde haar), lekker arm in arm te keuvelen. Sigaretje in de mond, weten waarschijnlijk niet dat het teveel aan een onnatuurlijk kleurtje niet goed is voor lijf, kank... bevorderend, laat staan nog een peukje. Dubbel feest. Scheelt in ieder geval weer in de ziektekosten uitbetaling t.z.t. Maar geven wel. Dat is toch intelligentie.

En zo zijn er vele voorbeelden van mensen, ieder slag loopt je bus voorbij. Een enorme leuke ervaring om te doen. In het donker is het minder eng, je wordt niet zo snel herkend en bent iets anoniemer. Vroeger gaven mensen 'n piekie, nu 'n eurootje. Ook hier heeft de inflatie toegeslagen.

Wat ook erg leuk, gezellig was, is om dit te doen met meerdere RRZ-ers. Eén voor allen, allen voor.....

Nick

Lopersknie, sportspecifieke blessure

'Zaalvoetballen gaat prima, maar ga ik hardlopen of tourfietsen, dan ontstaat er na een poosje een verlamvend gevoel en pijn aan de zijkant van de knieschijf.'

Wel zonder problemen kunnen voetballen met z'n variaties aan bewegingen, maar niet meer enkele kilometers kunnen hardlopen of fietsen. Dat gegeven, in combinatie met de pijnplek, heeft alles weg van de blessure die het tractus iliotibialis frictiesyndroom heet en ook wel lopersknie wordt genoemd.

'Die naam is overigens zeer verwarrend, aangezien ook andere klachten in of rond het kniegewricht (pattelo-femorale pijnsyndroom bijvoorbeeld) dezelfde naam hebben gekregen', aldus sportarts Frank Backx in het SportMedisch Formularium.

De genoemde klacht kwam via een sportmedische rubriek in enkele van de Wegener Dagbladen binnen bij sportarts Leo Heere. 'De klacht van in dit geval een 55-jarige recreant is typerend voor een aandoening van het peesblad aan de buitenzijde van de knie.' 'Deze blessure doet zich vooral bij hardlopers voor,' aldus Heere. Overigens komt deze blessure, zij het in mindere mate, ook voor bij schaatsen, fietsen en bergwandelen. De sportarts van het SportMedisch Centrum Papendal geeft ook duidelijk aan waarom hardlopers zo kwetsbaar zijn voor deze blessure en zaalvoetbal geen problemen geeft. Het zit 'm allemaal in de loopbeweging.

'Hardlopen is eigenlijk de enige bewegingsvorm waarbij het over het heup- en kniegewricht lopende peesblad, de tractus iliotibialis, in de diverse delen van de loop- en steunfase gebruikt wordt. Zowel bij het steunen van het been, het heffen van het been als de beenzwaai naar achteren.'

'Soms is de pees gevoelig bij de heup, maar meestal ontstaat pijn en stijfheid bij de knie tijdens langdurige loopbelasting. Dit komt omdat de pees als gevolg van een vergrote spanning over de buitenzijde van het kniegewricht gaat wrijven.

Soms zwelt ook een slijmbeurs tussen pees en kniebot op waardoor acute pijn ontstaat en hardlopen onmogelijk wordt,' aldus Leo Heere.

OORZAKEN EN ADVIEZEN

Er zijn verschillende oorzaken van het tractus iliotibialis frictiesyndroom. Deze liggen vooral binnen de training, het loopoppervlak, schoeisel en standafwijkingen.

TRAINING: In korte tijd te snel opvoeren van de snelheid en/of afstanden.

ADVIES: Training terugnemen tot onder de irritatiegrens en dagelijks rekken van peesblad. In de acute fase ijsmassage.

LOOPOPPERVLAK: Te veel trainen op een harde ondergrond, soms ook te lang trainen aan dezelfde kant van een wat bol lopende weg en heuveltraining (vandaar de problemen bij bergsporters).

ADVIES: Wat vaker kiezen voor lopen op zachtere ondergrond, bij bol lopende wegen ook eens de andere kant van de weg 'pakken' en kiezen voor een looptechniek met een wat kortere pas.

SCHOEISEL: Veelal blijkt dat het schoeisel slijtage, vooral aan de buitenzijde van de hak, vertoont en de demping onvoldoende is.

ADVIES: Bezoek aan een hardloopspecialzaak met 'onder de arm' de oude schoenen.

STANDAFWIJKINGEN: Beenlengteverschil en mogelijk X- of O-knie.

ADVIES: Corrigeren, althans gedeeltelijk, van het beenlengteverschil met een hakverhoging en bij een varusstand van de hiel (de enkel zakt door naar buiten) een zoolverhoging aan de buitenzijde.

Fysiotherapie kan bijdragen aan het herstel door middel van ultrageluid, massage in de vorm van dwarse fricties en ijsmassage. Indien spraken is van een ontstoken slijmbeurs kan een injectie met een anestheticum in combinatie met corticosteroïden noodzakelijk zijn. In het uiterste geval is operatief ingrijpen wenselijk waarbij de pees gekliefd wordt.

HEUVELLOPERSKNIE VAAK IN COMBINATIE MET FRICTIESYNDROOM

Een variant van het tractus iliotibialis frictiesyndroom is de 'heuvellopersknie'. Een heldere benaming, want deze aandoening doet zich voor bij bergwandelaars, maar ook

sporters - hardlopers bijvoorbeeld - die (te) veel heuveltraining doen.

De heuvellopersknie doet zich vaak voor in combinatie met een frictiesyndroom. Mensen met O-benen lopen een wat groter risico.

ADVIES: Behandelen met ijs, fricties en ultrageluid of een locale injectie.

Bron: Sportmassage Internationaal, jaargang 43; nr. 9.

Euro Control

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



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

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

Vanaf De Wolken

Zegt de ene engel tegen de andere: ga je mee hardlopen?

- Ja, zegt de andere, waar ?

Nou, wat dacht je van een LOL training.

- O, hè..., een watte ?

Lol. Lopen Op Locatie. Lees toch eens wat beter je aardse clubbladen!

- Kost dat wat?

Niks. Als we tenminste genoeg air-miles hebben en je brengt wat lekkers mee.

- O, die miles hebben we wel en dat lekkers halen we wel.

Dus... afgesproken, we gaan woensdag 18 december 2002 naar de RRZ.

-Ja, lijkt mij onwijs bengels.

Zegt de ene engel tegen de andere: ik vond het wel berengezellig daar bij RRZ.

- Ja, zegt de ander, ik ook, vooral de brunch na afloop.

Nou, zeg dat wel, was een mooi gedekte tafel, vol met lekkere broodjes, hapjes en kaarsjes

-Ja, het was onwijs verzorgd en vergeet de diverse zelfgemaakte salades niet.

Zegt de ene engel tegen de andere: het hardlopen zelf was ook goed, toch ?

- Ja, zegt de ander, sportieve groep mensen met aardige trainer.

Nou, zeker weten, we liepen ook zo lekker knus dicht bij elkaar in de groep.

- Ja, alleen het zingen onderweg, is dat gebruikelijk?

Zegt de ene engel tegen de andere: heb je de foto's gezien?

- Ja, zegt de andere, zijn er niet te wolkerig veel en goed geschoten.

Nou, en dat die zoon van die trainer, deze zo snel op de mail had gezet.

- Ja, het is gewoon allemaal toppie bij de Road Runners.



Zegt de ene engel tegen de andere: volgend jaar weer?

- Ja, als het aan mij ligt wel.

Nou, afgesproken dan, gaan we weer air-miles sparen!!

- Ja, ja...weet je? Ik heb net uitgerekend als we 378.351 oliebollen eten, redden we de snert-training nog.

Good heaven, wat is dat nou weer?

- Tja, zoiets als "de prinses op de erwt", maar dan ligt ze in de soep!?!?!?

Zegt de ene engel tegen de andere: Weet je wat LOL volgens mij echt betekend?

- Nou, vertel

Het is gewoon Lopende Onwijs Lachen.

Toko en Mini Engels.

Drinken en vochtverlies

Julie vragen je natuurlijk af waarom er in februari al een artikel in het clubblad staat over drinken en vochtverlies. Wij plaatsen dit artikel omdat in april de marathons van Rotterdam en Londen en in mei de RoPaRun plaatsvinden en omdat het in die maanden al heel erg warm kan zijn.

Uitdroging beïnvloedt prestatievermogen en gezondheid

Voldoende vocht in het lichaam tijdens de inspanning is een absolute voorwaarde om optimaal te kunnen presteren en om gezond te blijven. Bij warme omstandigheden heeft het lichaam een constante toevoer van vocht nodig. Een vochtverlies van circa 3% van je lichaamsgewicht (2 à 3 liter) heeft al een schrikbarende daling van het prestatievermogen tot gevolg. Een vochtverlies van 10% kan dodelijk zijn. Het lichaam is dan niet meer in staat afdoende te koelen en zal de kritische lichaamstemperatuur van 41 graden bereiken.

Waar is het vocht in het lichaam voornamelijk aanwezig?

Het menselijk lichaam bestaat voor gemiddeld 60% uit water. Dit vocht is globaal over drie verschillende compartimenten verdeeld.

- Binnen de lichaamscellen (intra-cellulair vocht). Dit is ongeveer tweederde van het totale lichaamsvocht.
- Buiten de lichaamscellen (extra-cellulair vocht). dit vocht stroomt tussen de cellen door en kan met het bloed vermengd worden.
- Ook het bloedplasma (2-3 liter) bestaat voor het grootste deel uit vocht.

Waarom is voldoende drinken zo belangrijk?

Een draaiende automotor wordt warm. Bij de motoren van het menselijk lichaam, de spieren, zien we eveneens een temperatuurstijging als we in actie komen. Om de motorwarmte van een auto af te voeren, wordt koelvloeistof naar

de radiator geleid. Wanneer de koelvloeistof verloren gaat, zal de motor oververhit raken. Bij een sporter kunt u transpiratievocht als koelvloeistof beschouwen. Het verdampen van zweet op de huid (de radiator) onttrekt warmte aan het lichaam. Het voorkomt dat de lichaamstemperatuur te veel stijgt.

De levensprocessen van ons lichaam zouden gevaar lopen als de temperatuur te hoog wordt. Verschillende hormonen en enzymen verrichten hun werk optimaal bij een temperatuur van 37°C. Gaat er teveel zweet verloren, dan kan ook ons lichaam oververhit raken. Tijdens de verdamping van transpiratievocht op de huid wordt warmte aan het lichaam onttrokken. Dit zweetverlies kan oplopen tot 2 à 3 liter per uur. Transpiratievocht wordt door de zweetklieren onttrokken aan het bloed dat daardoor indikt. De hoeveelheid zweet die geproduceerd wordt, is afhankelijk van de hoeveelheid vrijkomende warmte en van de mate waarin deze warmte aan de omgeving kan worden gegeven. Het is de bedoeling de circulerende koelvloeistof van het lichaam zo snel mogelijk weer aan te vullen om het herstel na een wedstrijd of training beter te laten verlopen.

Wat kunnen de gevolgen zijn van uitdroging?

Ons bloed vervoert voedingsstoffen en zuurstof naar de spieren, en bij hardlopen voornamelijk naar de beenspieren. Het bloed bevat ook nog rode bloedcellen en plasma (= vocht). Als men veel gaat transpireren, dan verdwijnt het vocht uit het bloed en wordt het bloed dik en stroperig. Daardoor kan er minder makkelijk voedingsstoffen en zuurstof vervoerd worden. De beenspieren kunnen daardoor hun werk niet goed verrichten en het lopen gaat dus moeilijker.

Als het transpireren door blijft gaan en er wordt te weinig gedronken, dan moet het hart harder werken om het 'dikke' bloed te laten stromen. Dus de hartslag gaat omhoog, terwijl de prestatie daalt, want we lopen langzamer. Omdat al het vocht wat nog in het bloed zit naar de beenspieren gaat, zal men op een ge

geven moment ook niet meer transpireren. Het probleem hierbij is dat men zijn warmte niet meer kwijt kan en de temperatuur zal dan oplopen.

Een laatste, niet onbelangrijk gevolg van uitdroging is dat men kans loopt op maag-darmklachten. In de maag én de darmen komt bijna geen bloed meer (want dat gaat immers naar de benen). Daardoor kun je minder goed vocht opnemen en verwerken.

Men kan pijn in de zij krijgen, aandrang tot ontlasting en zelfs diarree, maagkrampen, misselijkheid, overgeven. Als je op tijd begint te drinken (dus vóór dat je dorst krijgt) dan blijft je maag gewend aan 'werken' en zal je niet gauw last krijgen.

Wat kun je het beste drinken?

Water is in veel gevallen het makkelijkst en het beste. Want we hebben immers gewoon vocht nodig. Men zegt wel dat bij inspanning tot 1 uur, water voldoende is. Bij inspanningen langer dan 1 uur kan men ook sportdrink drinken. Deze bevatten koolhydraten en mineralen. Bij overmatig transpireren verlies je namelijk vocht en mineralen, terwijl koolhydraten de energiebron is waarop gelopen wordt. De samenstelling van sportdrink is zodanig dat binnen 15 minuten de maag alles heeft verwerkt. Je hebt er dus snel wat aan (water heeft maar 5 minuten nodig). Er zijn echter verschillende smaken en concentraties in de handel, dus het is raadzaam om in de training uit te proberen wat je het beste verdraagt. Je kunt ook zelf je favoriete sportdrink samenstellen door een mengsel te maken van water en vruchtensappen en eventueel dextro (= suiker).

Bij warm weer is het raadzaam om vóór de training/wedstrijd al extra te drinken (om een voorraad aan te leggen). Sowieso is het goed om na de inspanning te drinken om het vochtverlies aan te vullen.

Welke factoren zijn bepalend voor het vochtverlies?

- De omgevingstemperatuur. Bij warm weer moet het lichaam meer transpireren om koel te blijven.

- De luchtvochtigheidsgraad. Als deze hoog is, zal verdampen van het vocht moeilijk gaan. Er verschijnen grote zweetdruppels op het lichaam.
- De mate van getraindheid. Een goede sporter is beter in staat om zijn lichaamstemperatuur te regelen.
- Acclimatisering. Bij plotselinge weersverandering (bijvoorbeeld ineens erg warm) heeft het lichaam moeite met de temperatuurregulatie.
- Duur en intensiteit van de inspanning. Hoe langer en sneller men loopt, hoe meer energieverbruik, hoe meer vochtverlies.
- Wind en regen. Hierdoor wordt sneller het zweet afgekoeld en verdampt, dus het vochtverlies is kleiner.
- Sportkleding. Teveel of te isolerende kleding verhindert verdamping van zweet. De warmte wordt niet afgevoerd waardoor we nog meer gaan transpireren, dus nog meer vochtverlies. Een goed voorbeeld is een regenpak aan tijdens het hardlopen. Het pak is van binnen natter dan van buiten.
- Individuele factoren. Van nature zal de ene loper meer transpireren dan de andere. Dat is een gegeven. Iemand die veel transpireert zal veel moeten drinken. Iemand die moeilijk transpireert zal het snel te warm krijgen.

Bron: HLK/Duursport

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

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

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

- Vrijheid en flexibiliteit, ook na de ingangsdatum!

Bel nog vandaag voor vrijblijvende informatie.

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

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

Waar doe ik het voor

Vragen, vragen, vragen

Ik loop vanaf 1984 door Zoetermeer en het omliggende gebied. Al lopend rijzen er vragen waarop ik het antwoord niet weet. Ik zal ze maar eens aan jullie voorleggen.

- Wat is de betekenis van 'geer' in de namen Geerweg, Geerpolder? In de Achterhoek is geer dialect voor uier of boezem. Ik had in Winterswijk een buurvrouw die iedereen kende onder de bijnaam 'Jo met het grote geer', maar ik veronderstel dat geer hier iets anders betekent.
- Nog zo'n woord: priel. Wat is de betekenis van Prielenbos (het stukje bos bij de groene schuur)?
- Is het de Noord Aa of het Noord Aa en waarom? Is het dus een mannelijke, vrouwelijke of onzijdige plas?
- Waarom ligt het Lange Land Ziekenhuis aan de Toneellaan en niet aan het Lange Land? Of is het soms een ziekenhuis voor simulanten (toneelspelers)?
- Wat betekent VVR? Ik weet dat het een verzorgingstehuis is, maar wat betekent die afkorting? En waarom niet gewoon een naam voor zo'n verzorgingstehuis bedacht i.p.v. een afkorting?
- Waarom ligt het station Leidsewallen aan het Meeuwenveld en niet aan de Leidsewallen? Tekort aan rails?
- Waarom heet het Buitenpark zo? Waren ze eerst van plan het ergens binnen (overdekt) aan te leggen?
- Waarom staat er op lijnbussen soms 'buiten dienst'? Zijn er ook bussen, die binnen dienst hebben?
- Waarom kent Zoetermeer wel een Voorweg en geen Achterweg, maar wel een Achterom en weer geen Voorom?
- Wie verzint er in vredesnaam het achtervoegsel 'sloot' of 'vaart' voor een straat? Er staan toch gewoon huizen langs? Als je in een sloot of vaart woont, dan hoor je in een boot te huizen en als dat niet zo is ben je in de boot genomen. En overigens is die boot dan uit de vaart genomen.
- Ik vind het trouwens ook niet handig, dat er een Slootweg en een Slootdreef zijn. Hebben er bij de naamgeving een paar zitten pitten?
- Moet je overigens een boot hebben als je in zo'n sloot woont? En heb je dan een botenhuis als garage?
- Nog een aardige over straatnamen: wat mankeerde er aan Broekweg? Waarom moest dat verbasterd worden tot Broekwegschouw, Broekwegzijde en Broekwegkade?
- Waarom heeft 'ons' fietspad langs de Aziëweg geen naam? Het pad langs de Australiëweg heeft toch ook een naam, nl. Kangoeroepad. Ik stel als naam 'Pandapad' voor.
- Waarom zit de Reddingsbrigade naast Pocahontas? En wie zat er trouwens het eerst? Is de Reddingsbrigade naast Pocahontas gaan zitten omdat ze de leiding niet vertrouwt of is Pocahontas naast de Reddingsbrigade gaan zitten om in geval van nood te helpen? En voor wie zitten wij daar eigenlijk?
- Hoeveel kerken staan er eigenlijk in Benthuizen? Zijn dat er meer of minder dan het aantal huizen? Hoe laat zetten ze 's avonds Benthuisen binnen?
- Als Snowworld overgeschilderd moet worden, wie schildert dan de torenflats in het Stadshart in camouflagekleuren? Of zijn die niet horizonvervuilend?
- Je wordt voor gek versleten als je vertelt, dat Zoetermeer ligt tussen Katwijk, Hoogeveen en Nieuwkoop en toch is het zo. Wie doet daar wat aan?
- Waarom heeft Zoeterwoude wel drie kerken maar is er geen woud te bekennen?
- Wie verzint er een naam voor de plek waar we met ingang van de zomertijd voor de training gaan verzamelen en de mededelingen mogen aanhoren? Is Kakelkade bruikbaar?
- Wie vertelt de eigenaar van de bungalow aan de andere kant van de Noord Aa (bij de parkeerplaats in de Leijens), dat de blauwe kleur van zijn hek pijn aan de ogen doet? Waarom doet de schoonheidscommissie daar niets aan?
- Wie doet de Weipoort open en weer dicht? Zit er ook een slot op?
- Hoe gaan we het 'Spruitenpad' noemen nu er geen spruiten meer langs staan?
- Wanneer doet iedereen nu eens een dubbele knoop op zijn schoenveters?
- En tot slot nog wat oud zeer: waarom mogen er in de winter geen honden op het

Noord Aa-strand en barst het er wel van de paarden.

Wie helpt mij aan de antwoorden, want ook na vijftig jaar wil ik nog wel wijzer worden.

Daar doe ik het tenslotte ook voor.

Ed

Data en locaties LOL-trainingen; we vertrekken altijd om kwart voor negen vanaf het clubhuis en we beginnen altijd om ongeveer kwart over negen vanaf de startplaats op de locatie.

DATUM	LOCATIE	STARTPLAATS
16 februari	Westerpark-de Balij	Bowling Westerpark
16 maart	Kijkduin	Parkeerplaats Zandvoortselaan
20 april	Bergschenhoek, Lage Bergsche Bos	Chalet

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

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken
Archiefrekken
Palletstellingen
Winkelstellingen
Intern transport materiaal

Entresols
Kunststof bakken

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
jaar

de RIJK

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

Wisten jullie dat ...

- de technische ondersteuning van de website is overgegaan van Jurjen Roels naar Martijn Nuijten. Martijn is een familielid van onze Voorzitter. Wij bedanken Jurjen voor de goede en trouwe diensten en wensen Martijn veel succes toe
- als gevolg van deze mutatie de update van de huidige website enigszins vertraagd is
- er een *smoelenboek* op de website komt waarin een ieder zijn/haar voornaam, achternaam, e-mail adres, groepsnummer en een foto kan plaatsen. Doel van dit smoelenboek is een verbetering van de onderlinge communicatie en herkenbaarheid van leden en nieuwe leden
- alle verenigingen in het Noord Aa Plassen-gebied kortelings een vruchtbaar overleg hebben gevoerd met vertegenwoordigers van de gemeente Zoetermeer omtrent de toekomstige huisvesting in dat zelfde gebied. Wordt vervolgd
- de Algemene Leden Vergadering gepland staat voor woensdag 16 april a.s, aanvang 21.00 uur, na afloop van de training. Dat op deze vergadering de leden hun invloed kunnen uitoefenen op het beleid. Maak hiervan gebruik!
- de voorbereidingen voor de deelname aan de RopaRun door Team 131 van RRZ (in een andere samenstelling dan in 2002) op koers liggen
- Team 131 een dart rally organiseert op de trainingsavonden, dit tot aan de start van de wedstrijd (zie voor meer informatie o.a. de website). De opbrengsten komen ten goede aan de Daniël den Hoed Kliniek. Laat zien wat je kunt!
- het clubkampioenschap 2003 mede vanwege een gewijzigd *wedstrijdreglement* een groot succes was. Organisatoren en alle andere hulpkrachten bedankt
- als de TC instemt en er voldoende technisch kader aanwezig is begin april wederom een kennismakingscursus hardlopen van start gaat
- de activiteiten m.b.t. Sinterklaas, het kerstfeest en de kaartavond bijzonder succesvol waren. Een ieder die daaraan zijn/haar steentje heeft bijgedragen wordt hartelijk bedankt
- ondergetekende op zoek is naar een *nieuwe* (gebruikte) lichtkrant voor het clubhuis. Wie wat weet, laat je horen
- op de website slechts twee persoonlijke clubrecords staan vermeld en dat volgens ondergetekende er binnen een vereniging als de onze veel meer records moeten zijn gelopen. Dus als je denkt dat je in het bezit bent van een club PR, op welke afstand dan ook, laat het even weten. Voor de verbetering van een club PR is er een leuke attentie
- via de website, Knop Links, er een aantal fotoalbums beschikbaar zijn van de Dotterbloemloop, het clubkampioenschap, de BBQ en 1 van de 4 te Delft
- er in 2003 wederom LOL (lopen op locatie) trainingen worden gehouden onder leiding van de man van de leerzame rubriek *Waar doe ik het voor*

Met sportieve groet Piet Mulder, PR & Communicatie

www.roadrunners-zoetermeer.nl

Uitslagen

Speculaasloop te Bleiswijk, 30 november 2002

15 km

Frans van Haaster	0.54.44 (pr)
Etienne den Toom	0.59.10
Miel Piso	0.59.12 (pr)
Frank Kleissen	0.59.50
Mike van Wichen	0.59.55
Ad Peltenburg	1.00.46
Jan Moggré	1.01.49
Marcel den Hollander	1.01.53
Ben van Sommeren	1.02.35
Aad Vervaart	1.03.13
Frans v.d. Werf	1.04.24
Piet van Veen	1.04.24
Ruud van Zon	1.07.22
Jolanda van der Maaten	1.09.22
	(3 ^e dame)
Ruud van der Maaten	1.09.22
Richard Willems	1.10.20
Emie Schipper	1.19.40

Sinterspeculaasloop te Leiden, 30 november 2002

15 km

Joyce Dijkhuizen	1.14.53
------------------	---------

Montferlandrun, 8 december 2002

15 km

Etienne den Toom	0.57.51
Ruud van Zon	1.04.39

Enclave cross te Baarle Nassau, 8 december 2002

21 km

Joyce Dijkhuizen	1.56.28
------------------	---------

Kerst halve marathon te Zoeterwoude, 15 december 2002

21 km

Mike van Wichen	1.28.01
Piet van Veen	1.32.22
Robert van der Linden	1.46.49
Peter van Zijp	1.46.59
Joyce Dijkhuizen	1.50.15

25^{ste} Linschotenloop te Linschoten, 21 december 2002

2,2 km

Kai van der Maaten	0.10.00
--------------------	---------

21,1 km.

Frans van Haaster	1.19.36
Etienne den Toom	1.23.01
JP Willemsen	1.24.13
Frank Kleissen	1.24.32 (pr)
Miel Piso	1.25.46 (pr)
Ad Peltenburg	1.25.53
Marcel den Hollander	1.28.07
André Bult	1.28.26
Jan Moggré	1.28.46 (pr)
Ellen Duijzer	1.30.22
	(3 ^e dame 35+)
Piet van Veen	1.31.45
Ruud van Zon	1.33.26
Rens Veltman	1.34.45
Walter de Ceuninck	1.35.15 (pr)
René van der Spek	1.35.50 (pr)
Ton de Veen	1.38.00 (pr)
Jolanda van der Maaten	1.38.22
Ruud van der Maaten	1.38.22
Bert Kuiper	1.40.22
Theo Aanen	1.41.10
Jan Besseling	1.42.50
Nick Raadschelders	1.43.21
Richard Willems	1.44.06
Robert van der Linden	1.44.24
Sytse Bloemberg	1.44.31
José de Groot	1.44.41
Martine Lemson	1.45.01
Elly van der Kooij	1.45.32
Marjolijn Dolk	1.48.14
Ton van der Beek	1.49.20
Liesbeth Edelbroek	1.49.38
Frans van den Hengel	1.50.29
Hans van Tol	1.51.25 (pr)

Derdekerstdagloop te Arnhem, 28 december 2002

21,1 km

Etienne den Toom	1.27.32
------------------	---------

**Clubkampioenschappen RRZ te Zoetermeer,
4 januari 2003**

10,040 km

Groep 1: Mannen

Frans van Haaster	0.36.32
George Jeramic	0.37.42
Etienne den Toom	0.38.35

Groep 1: Vrouwen

Ellen Duijzer	0.41.48
---------------	---------

Groep 2: Mannen en Vrouwen

Geen deelname

Groep 3: Mannen

Herman Roosenboom	0.44.09
Walter de Ceuninck	0.44.10
Henk Hamelink	0.44.12

Groep 3: Vrouwen

José de Groot	0.48.28
---------------	---------

Groep 4: Mannen

Sander van Drongelen	0.45.33
Rob Verbrugge	0.47.17
Aad Zoutenbier	0.48.27

Groep 4: Vrouwen

Hanneke Klarenbeek	0.50.01
Winnie Koelee	0.52.08
Ria Casper	0.52.17

Groep 5: Mannen

Erwin Huizinga	0.49.15
Krijn Jongejan	0.51.16
Richard Goedhuis	0.52.11

Groep 5: Vrouwen

Dianne Roosenboom	0.57.27
-------------------	---------

Groep 6: Mannen

Wouter Sanders	0.54.52
Ton Reedijk	0.57.35
Bart Schippers	0.58.18

Groep 6: Vrouwen

Lia Elfellahi	1.00.24
Marinanne Verhoogh	1.01.50
Krista Louwe	1.02.26

6,560 km

Groep 7: Mannen

Willem van Rijn	0.35.17
Aad van Zoest	0.36.36
Jasper Hartevelde	0.42.20

Groep 7: Vrouwen

Foskea Kleissen	0.39.04
Thea Rolff	0.41.14

Groep 8: Mannen (v.m. kennismakingsgroep)

Ingmar de Groot	0.33.45
Kees Wiegman	0.33.48
Eric Nooteboom	0.42.36

Groep 8: Vrouwen (v.m. kennismakingsgroep)

Anouk Taverne	0.38.09
Margreet Meekel	0.41.13
Willeke de Roode	0.42.22

Sportief wandelen Mannen

Ton Hoeksma	0.50.00
-------------	---------

Sportief wandelen Vrouwen

Gerrie Siemens	0.53.00
----------------	---------

Kopjesloop Delft , 12 januari 2003

15 km

Ron	0.59.25
Joyce	1.17.09

**Halve Marathon van Rockanje,
26 januari 2003**

Ron & Joyce	1.56.41
-------------	---------

**Midwinter Marathon Apeldoorn,
1 februari 2003**

27,4 km

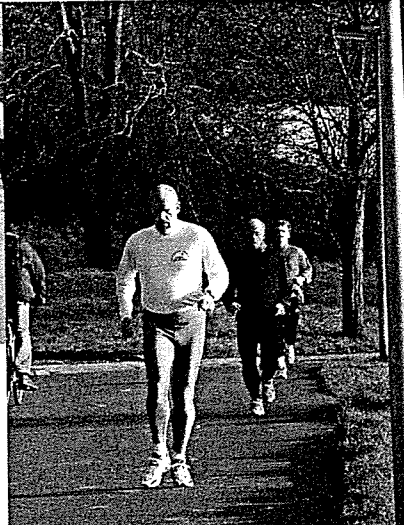
Joyce	2.29.26
-------	---------

42,2 km

Ron	3.20.36
-----	---------

18,6 km

Marcel Andeweg	1.44.43
----------------	---------



Nieuwjaarsloop 5 januari 2003

foto's van links
naar rechts:

1. vrijwilliger
2. als groep lopen
3. clubkampioen 10 km mannen
4. Duo
5. clubkampioen vrouwen 6 km
6. beginnersgroep
7. Hé, ik word ingehaald
8. Hond met trainer
9. Assistent trainer
10. Clubkleding/solist
11. Winnares vrouwen sportief wandelen
12. Initiatiefnemer sportief wandelen

Wedstrijdagenda

Zaterdag 1 maart 2003

20e Heijplaatloop te Rotterdam

Organisatie: Cult. com. Heyplaat, 06-29211600
Afstand en starttijd: 2 km 12.00 uur; 10-21,1-30 km 13.00 uur, rondes van 1,25 km

Zondag 2 maart 2003

Brielse Maasloop te Brielle

Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-403650
voorneatletiek.nl
Afstand en starttijd: 1 km 11.30 uur, 2 km 11.40 uur, 25 km 12.30 uur

Delftse Houtlopen te Delft

Organisatie: AV 40, 015-2561548 av40.nl
Afstand en starttijd: 1,5 km 10.30 uur, 3,5 km 10.55 uur, 7 - 14 - 21 - 28 km 11.00 uur

Bosloop te Leiden

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

Avilas Sauna brunch loop te Naaldwijk

Organisatie: tel. 0174-640828 avilas.nl
Afstand en starttijd: 5,6 - 10 - 15 km 10.00 uur

Langs de Gouweloop te Waddinxveen

Organisatie: Antilope, tel. 0182-616961 scantilope.nl
Afstand en starttijd: 10- 6,8 - 3,6 km 13.30 uur

Zaterdag 6 maart 2003

Halve Marathon te Dordrecht

Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6130959 dk-hk-hercules.nl
Afstand en starttijd: 1- 2 km 12.00 uur, 5 - 10- 21,1 km 13.00 uur

Bultloop te Leiden

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

Halve van Oostvoorne te Oostvoorne

Organisatie: VV OVV, tel. 0181-484352
Afstand en starttijd: 8 - 21 km 14.00 uur

Zondag 9 maart 2003

Kopjesloop te Delft

Organisatie: Av de Koplopers, tel. 015-2140539 dekoplopers.nl
Afstand en starttijd: 1 km 10.45 uur, 5, 10, 15 km 11.00 uur

Twintig van Alphen, te Alphen aan de Rijn

Organisatie: St. Twintig van Alphen, tel. 0172-474985 www.20vanalphen.nl
Afstand en starttijd: 5 - 2,5 - 1 km 12.00 uur, 20 km 13.30 uur, 10 km 14.10 uur

Zaterdag 15 maart 2003

51e plassenloop te Reeuwijk

organisatie: Sportclub Reeuwijk, tel. 0182-399183
afstand en starttijd: 5 km 12.20 uur, 10 km 13.00 uur, 1,1 km 13.05 uur, 2,4 km 15.15 uur, 15 km 14.00 uur

Zondag 16 maart 2003

Delftse Houtlopen te Delft

Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548 av40.nl
Afstand en starttijd: 1,5 km 10.30 uur, 5 - 10 - 15 - 20 - 30 km 11.00 uur

PPC loop te Leiden

Organisatie: NL....ML, tel. 071-5412092
Afstand en starttijd: 3-7-10-14 - 17-21 km 10.30 uur

Marathon trainingslopen te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323 digitalestadmaas.nl
Afstand en starttijd: 7 - 14 - 21 - 30 km 11.00 uur

De Voorschotenloop te Voorschoten

Organisatie: Voorschoten 97 atletiek, tel. 071-5615499
Afstand en starttijd: 1,2 km 10.30 uur, 1,2 km 10.50 uur, 15-10-5 km 12.00 uur

Zaterdag 22 maart 2003

Trimloop ABC te Sliedrecht

Organisatie: Trimclub ABC, tel. 0184-617490 trimclubabc.nl
Afstand en starttijd: 6,4 - 10,4 - 13,9 km 10.00 uur

Zondag 23 maart 2003

DIJC loop te Delft

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

DeTien van Roodenburg te Lekkerkerk

Organisatie: AV Start, tel. 0180-665301 avstart.nl
Afstand en starttijd: 10 km 11.00 uur

De dobbelloop te Nootdorp

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

Van Buuren Raboloop te Oostvoorne

Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-403650 voorneatletiek.nl
Afstand en starttijd: 10 km 11.00 uur

Prestatielopen te Vlaardingen

Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand en starttijd: 5 — 10 — 15 — 30 km 11.00 uur 2 km 11.10 uur

Zaterdag 29 maart 2003

City Pier City loop te Den Haag

Organisatie: St. Promotie Den Haag, tel. 070-3618827 cpcloop.nl
Afstand en starttijd: 2 km 11.30 uur, 5 km 12.00 uur 10 km 13.00 uur, 21,1 km 14.30 uur

Typhoon Bevoloop te Gorinchem

Organisatie: AV parthenon, tel. 0183-624657 typhoon-gorinchem.nl
Afstand en starttijd: 10 km 14.00 uur

Binnenmaasloop te Mijnsheerenland

Organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091
Afstand en starttijd: 1 km 12.00 uur, 5 km 12.15 uur, 21,1 km 13.15 uur

Zondag 30 maart 2003

Kwartaalloop Onder Ons te Delft

Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2135979 dijc-bertus.nl
Afstand en starttijd: 1 km 10.30 uur, 5 - 10 km 11.00 uur

Polderloop te Hazerswoude dorp

Organisatie: Hazerswoudse Boys, tel. 0172-587566
Afstand en starttijd: 10 - 15 - 21,1 km 11.15 uur, 1,5 - 5 km 11.20 uur

Marathon trainingslopen te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323
digitalestadmaassluis.nl/Avw
Afstand en starttijd: 7 - 14 - 21 - 30 km 11.00 uur

Zaterdag 5 april 2003

CAI Westland halve marathon te Naaldwijk

Organisatie: Olympus 70, 0174-512020
hmarathon.caiw.nl
Afstand en starttijd: 5 km 12.45 uur, 2,3 km 13.30 uur
21,1 - 10,3 km 14.00 uur

SNS Bank parkloop te Schoonhoven

Organisatie: Avanti, tel. 0182-384543 avanti.nl
Afstand en starttijd: 10 km 13.30 uur, 5 - 1,5 km 14.30 uur
10 km 15.30 uur

Zondag 6 april 2003

Delftse Houtlopen te Delft

Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548 av40.nl
Afstand en starttijd: 1,5 km 10.30 uur, 3,5 km 10.55 uur, 7 - 14 - 21 - 28 km 11.00 uur

Dwars door Dordt Cityloop te Dordrecht

Organisatie: AV partenon, tel. 06-15296883
Afstand en starttijd: 1 - 2 - 3,5 km 11.30 uur, 10 - 10 - 5 km 13.00 uur

Zilveren Molenloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, leidenatletiek.nl
Afstand en starttijd: 20 - 10 - 5 km 11.00 uur

80e Leiden Road Runnersloop te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners club, tel. 071-5765924 lrrc.nl
afstand en starttijd: 2,7 - 5, 9 - 10 - 16,1 21,1 km 10.30 uur

Avilas Sauna Brunch loop te Naaldwijk

Organisatie: tel. 0174-640828 avilas.nl
Afstand en starttijd: 5,6 - 10 - 15 km 10.00 uur

Zondag 13 april 2003

Kopjesloop te Delft

Organisatie: AV de Koplopers, tel. 015-2140539
dekoplopers.nl
Afstand en starttijd: 1 km 10.45 uur, 5 - 10 - 15 km 11.00 uur

Braasemloop te Roelofarendsveen

Organisatie: LV Plantaris, tel. 06-20552910
plantaris.alkemade.net
Afstand en starttijd: 5 - 10 - 20 km tijd wordt niet genoemd

Fortis marathon Rotterdam

Organisatie: Rotterdam marathon, tel. 010-4179325
www.rotterdammarathon.nl
Afstand en starttijd: 42 en 10 km, 12.00 uur.

Zondag 20 april 2003

Delftse Houtlopen te Delft

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

Zaterdag 26 april 2003

DIJC loop te Delft

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

Polderloop te Hazerswoude dorp

Organisatie Hazerswoudse Boys, tel. 0172-587566
Afstand en starttijd: 10 - 15 - 21,1 km 11.15 uur, 1,5 - 5 km 11.20 uur

Omloop van Noordwijkerhout

Organisatie: AV NSL, tel. 0252-216193 av-ns.nl
Afstand en starttijd: 5 - 10 - 21,1 km 11.00 uur

De Dobbelloop te Nootdorp

Organisatie: St Nootdorpse IJclub tel. 015-2108007,
zonneveld.nl/dobbelloop
Afstand en starttijd: 1,5 km 10.45 uur, 3,2 - 5 - 10 - 15 km 11.00 uur

Woensdag 30 april 2003 Koninginnedag

Fortuna D'orangeloop te Delft

Organisatie: Loopgroep Fortuna, tel. 015-25665841
Afstand en starttijd: 1,1 km 10.30 uur, 5 - 10 km 11.00 uur

Ronde van Katwijk

Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4034319
avrijnsoever.myweb.nl
Afstand en starttijd: 2 km 8.45 uur, 6 km 9.15 uur

Omloop van Menheerse te Middelharnis

Organisatie: MSV en AV Flakkee, tel. 0187-669525
run.to/avflakkee
Afstand en starttijd: 6,8 km 10.45 uur

TZM loop te Moerkapelle

Organisatie: TZM Moerkapelle, tel. 079-5932742
Afstand en starttijd: 5 - 10 - 15 - 21,1 km 11.30 uur

Oranjeloop te Oudenhorn

Organisatie: Oranjevereniging Oudenhorn, tel. 0181-462972
Afstand en starttijd: 10 km 10.00 uur

57e Havenloop te Vlaardingen

organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
avfortuna.nl
afstand en starttijd: 1,2 km 13.00 uur, 7,4 - 4,9 - 2,4 - 4,9 km 13.30 uur

Heukelum, P van
Uienakker 3
2723 TH ZOETERMEER