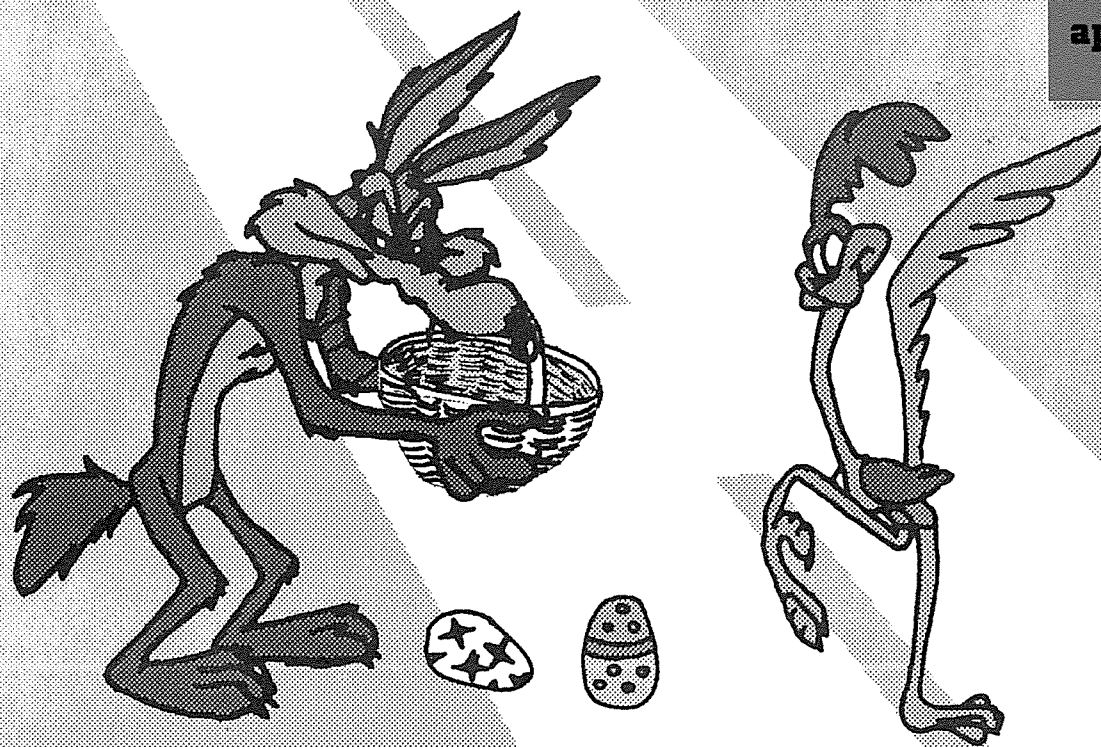


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **2**
april/mei
2003



De 20 van Alphen

Rugklachten

Hoe het loopt in groep 1

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 Vanguard

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

ODLO



KARHU

adidas

Rockport

POLAR

SAUCONY

new balance NB



HIND

NEWLINE

en andere top-merken

Internet: www.starshoe.nl

Inhoud

blz 4	Colofon
blz 5	Voorwoord
blz 6	Vreugde- en leedcommissie
blz 7	Uitstel Algemene Ledenvergadering
blz 8	De fruitmand
blz 10	Bronzen medaille voor Ellen Duijzer; Sport en voeding
blz 11	Hoe het loopt in groep 1
blz 12	Rugklachten
blz 14	De 20 van Aplhen
blz 15	City-P.R.-City
blz 16	Waar doe ik het voor??
blz 17	Ingezonden brief; Nieuwsgierig
blz 18	Zaterdag 15-3-03
blz 21	Afscheid!!
blz 22	In gesprek met...
blz 24	Waar doe ik het voor...
blz 26	Verstandig sporten in de zon
blz 28	Herstellen na een lange-afstandswedstrijd
blz 30	Uitslagen...
blz 31	Uitslagen
blz 33	Wedstrijdagenda

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)

Colofon

Roadie is het tweemaandelijks clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ).
Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Adres

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

Bestuur

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

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
sportief wandelen:	
maandagavond	19.30 uur
zaterdag	09.00 uur
woensdagavond	20.00 uur

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

Kopij kan handgeschreven, op floppy of via e-mail (lieft 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

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Ad Smits (079) 346 06 61

Kinderopvang

Joanneke Wagenaar (079) 331 51 04

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
- 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

Voorwoord

Beste Roadies,

In de afgelopen periode is er de nodige onrust binnen onze vereniging ontstaan. Deze spanningen liepen steeds verder op en mensen die veel voor onze vereniging hebben betekend, werden diep geraakt. Uiteindelijk waren lopers, trainers, TC en bestuur bij het conflict betrokken.

Plezier in het lopen en gezelligheid is binnen de RRZ altijd een groot goed geweest. En iedereen die wat dichterbij de gebeurtenissen van de afgelopen weken betrokken is geweest, was de mening toegedaan dat we zouden moeten trachten de rust te doen weerkomen en tot een oplossing te komen.

De afgelopen weken zijn dan ook diverse gesprekken gevoerd. Deze zijn constructief verlopen. Met de erkenning dat er fouten zijn gemaakt, is er tevens de bereidheid uitgesproken te komen tot een oplossing.

Geconcludeerd is dat het ontbreken van gedragsregels danwel de onbekendheid of miscommunicatie daarvan een van de belangrijkste oorzaken is geweest dat de spanningen en de emoties zo hoog zijn opgelopen. Duidelijkheid over de gedragsregels binnen onze vereniging, niet alleen tussen loper en trainer in zijn groep, maar ook tussen technisch kader en bestuur, wordt als zeer belangrijk geacht. Daar gaan we dus aan werken.

Omdat dit tijd vergt, is besloten de Algemene Ledenvergadering uit te stellen tot 14 mei a.s. Zie ook de aankondiging verder in deze Roadie.

Ondanks dit alles zijn er ook heel mooie sportieve prestaties geleverd, van Den Haag tot Texel: dat blijkt maar weer eens uit de wedstrijdverslagen in dit nummer. En zonder iemand tekort te willen doen, wil ik daarbij twee personen apart vermelden: Ellen Duijzer met haar prachtige derde plaats bij het Nederlands kampioenschap op de halve marathon, en José de Groot met haar eerste plaats in de serie van Eén van de Vier (4x10 km) in de Haagse regio. Gefeliciteerd!

En daarnaast wil ik op deze plaats Cindy van den Hengel bedanken voor haar jarenlange inzet om de kinderopvang van de grond te brengen en daarmee een niet meer weg te denken voorziening binnen de club te laten zijn.

Liesbeth

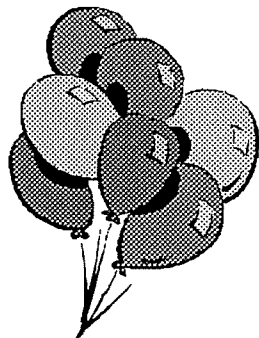


Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Mei

- 1 Nico van der Doel
- 1 Frank Kleissen
- 2 Wilco Krijgsman
- 3 Ronald Damen
- 3 Anneke Hogendoorn
- 4 Dick Haagsman
- 4 Hans Heesen
- 4 Bert van der Kraan
- 6 Jack van de Kreeke
- 6 Rita Lagerweij
- 6 Janny van Mullem
- 7 Rien van der Horst
- 8 Foskea Kleissen
- 10 J. van der Meij
- 10 Rina de Vos
- 11 Francien Arnoldus-Drijver
- 12 Ton Hoeksma
- 12 Bob Verbrugge
- 14 Marianne Verhoogh
- 14 Margreet Vonk
- 16 Ankie Eilbracht
- 16 Piet van Paridon
- 16 Joke van Sommeren
- 17 Sander van Drongelen
- 17 Jolanda van der Maaten
- 18 Mieke Niemans
- 19 Esther Huijgen
- 20 Paul van Geelen
- 20 Edith Kreber
- 20 Piet van Veen
- 20 Nelleke de Werk
- 20 Kees Wiegman
- 23 Richard Koestal
- 24 Riet Radder
- 25 Mieke Kleiman
- 25 Lidy van Veen
- 28 Christa Louwe



- 29 André Bult
- 29 Eugenie Hofwijks
- 30 Anton Bood
- 30 Riet de Zoete
- 31 Trudy Manders

Juni

- 1 Hans Wisgerhof
- 2 Alida Pot
- 3 Bianca Boerop
- 3 Paul Radoux
- 5 Ricky Martens
- 5 Ellie ten Siethoff
- 5 Leo Zonderop
- 6 Marieke de Groot
- 6 Ton Linsen
- 6 Tom Overeem
- 7 Hanneke Klarenbeek
- 10 Cor Boot
- 10 Jenny de Jager
- 10 Koos Wessels
- 12 Gert van der Houwen
- 12 Trudi Janssen
- 13 Bianca Hesselius
- 13 Jeanette Slappendel
- 15 Peter van Zijp
- 16 Garda van Kampen
- 16 Margreet Mekel
- 18 Rien Sikkell
- 19 Piet Mulder
- 20 Patrick Schutter
- 23 Martin van Baarle
- 23 Miel Piso
- 24 Michel de Graaf
- 24 Dirk de Haan
- 24 Ria Revier
- 25 Peter van Olden
- 27 Hans Moorman
- 28 Gijs Plijnaar
- 28 Rien de Rijke
- 30 Anja van Paridon

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

Geblesseerden

De volgende personen hebben een beterschapkaart ontvangen:

- * Ferry Lemmers
- * Frans v.d. Werf
- * Ruud van Zon
- * Reinie Schmit
- * Patrick van Swieten
- * Frank Kleissen
- * Marcel Andeweg
- * S. van Drongelen
- * Buddie Lapre
- * Martin Mets.

Sommigen zijn inmiddels al weer gesignaleerd 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) 331 44 47 en zij woont op de Snoeksloot 68. Haar e-mailadres is konico@zonnet.nl



Uitstel Algemene Leden Vergadering

Beste Road Runners,

Het zal jullie niet onopgemerkt zijn gebleven dat de afgelopen weken de nodige onrust en spanning binnen onze vereniging is ontstaan. Deze spanningen liepen steeds verder op en mensen die veel voor onze vereniging hebben betekend, werden diep geraakt. Uiteindelijk waren lopers, trainers, TC en bestuur bij het conflict betrokken. En daarmee (te) veel mensen binnen onze vereniging.

Plezier in het lopen en gezelligheid is binnen de RRZ altijd een groot goed geweest. En iedereen die wat dichterbij de gebeurtenissen van de afgelopen weken betrokken is geweest, was de mening toegedaan dat we zouden moeten trachten de rust te doen weerkeren en tot een oplossing te komen. Het belang van de RRZ en van de leden van de RRZ zou niet meer geschaad moeten worden dan door het gebeurde al was gebeurd.

De afgelopen weken zijn dan ook diverse gesprekken gevoerd om met elkaar vast te stellen wat de aanleiding is geweest en hoe dit heeft kunnen leiden tot de zo hoog opgelopen spanningen. En vooral ook om te bespreken hoe dit in de toekomst zou kunnen worden voorkomen. Want daarvan was een ieder diep in zijn hart overtuigd, het had niet zo ver mogen komen.

Het laatste overleg tussen bestuur en TC (29 maart jl.) is constructief verlopen. Met de erkenning dat er fouten zijn gemaakt, is er tevens de bereidheid uitgesproken te komen tot een oplossing. Geconcludeerd is dat het ontbreken van gedragsregels danwel de onbekendheid of miscommunicatie daarvan, een van de belangrijkste oorzaken is geweest dat de spanningen en de emoties zo hoog zijn opgelopen.

Duidelijkheid over de gedragsregels binnen onze vereniging, niet alleen tussen loper en trainer in zijn groep, maar ook tussen technisch kader en bestuur, werd als zeer belangrijk geacht. Regels over hoe we vinden dat we met elkaar omgaan, en zo nodig ook afspraken over de sancties die we binnen de RRZ hanteren op niet naleving ervan.

Besloten is, met voorrang, dergelijke gedragsregels op te stellen en aan de Algemene Ledenvergadering bekend te maken. Bestuur en TC zullen de komende dagen leden benaderen om mee te werken aan het opstellen van deze gedragsregels. Op deze manier kan worden bereikt dat ze breed gedragen worden binnen de vereniging.

Zorgvuldigheid bij het voorbereiden en opstellen vergt tijd. Naar verwachting lukt dit niet binnen enkele dagen.

Om die reden is besloten de Algemene Leden Vergadering die gepland stond op 16 april a.s., uit te stellen tot 14 mei a.s. (21.00 uur)

De fruitmand

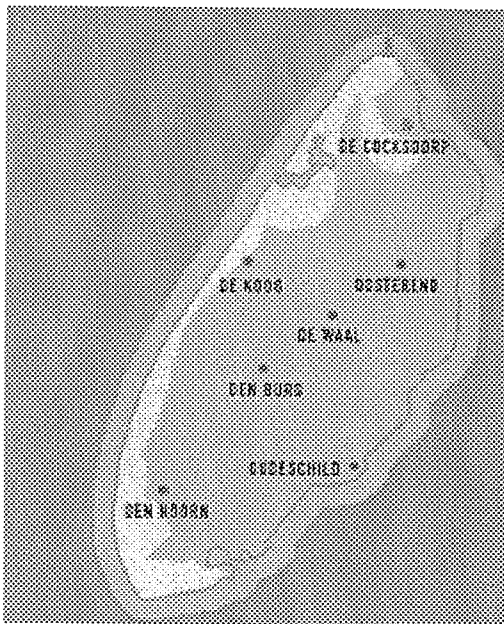
Zaterdag 8 maart ga ik met 2 mannen op weg naar Texel, voor de halve marathon van De Waal.

Twee mannen die voor de fruitmand gaan. Eén die de fruitmand voor de derde keer wil meenemen, de ander is jaloers en wil ook een keer zo'n grote fruitmand mee naar Zoetermeer nemen.

Als we op Texel arriveren, staat er een stevige bries en begint het te regenen. Het is hier allemaal wel goed georganiseerd. Bij de boot worden we opgevangen en met een busje naar het voor ons bekende schooltje gebracht.

In de aula kunnen we ons inschrijven. Wil je voor de fruitmand gaan, moet je wel je licentienummer vermelden op het inschrijfformulier en ja hoor Ron is zijn pasje vergeten. Ron, niet zo gauw voor één gat te vangen, wil mijn licentienummer lenen, hij is in de veronderstelling dat ze dat toch niet controleren.

Ik geef hem mijn nummer, als hij de fruitmand wint dan kan ik mijn deel opeisen.



De kleedkamer is een computerlokaal dat voor ons Zoetermeeders, net als voorgaande jaren boven de bibliotheek, is gereserveerd. Dit jaar voegt een vreemde eend zich bij ons. Deze vreemde eend heeft het ook een beetje hoog in zijn bol. Hij vertelt hoe goed hij wel niet is, hoe hard hij loopt en dat zijn PR op 1:17 nog wat staat. Hij vertelt er alleen niet bij of dat gisteren was of in het stenen tijdperk.

Ron kan daar niet zo goed tegen. Hij staat luidruchtig aan ons te vertellen hoe zenuwachtig hij is omdat hij nog nooit meer dan 5 kilometer heeft gelopen en een halve toch wel erg ver vindt. Aan onze vreemde eend vraagt hij advies die zich daardoor zeer vereerd voelt.

Tijdens het omkleden gaat het steeds harder regenen en waaien zodat ik voorstel om als supporter door te gaan, maar daar wil niemand van horen. Ik weet eigenlijk niet waarom, vinden ze me geen goede supporter of denken ze dat ik spijt krijg als ik niet ga lopen? De mannen staan te trappelen om te gaan inlopen en gaan er alvast vandoor, ik volg gestaag.

Twee uur is de start. Iedereen blijft tot het laatste moment binnen om zo droog mogelijk aan de start te verschijnen. Het startschot valt en de meeste gaan er als een kanon vandoor. Ik merk na 500 meter dat het tempo aardig aan de hoge kant ligt en besluit om me naar het groepje achter me te laten afzakken. Met de stevige wind straks tegen is het wel prettig om in een groep te lopen. Voorop loopt een stevige kerel die de wind goed voor me opvangt en zo pikken we een aantal eenzame lopers op. Sommigen kunnen nog even aanpikken, anderen houden het voor gezien. Na een aantal kilometers krijgen we de wind in onze rug, maar dan blijkt dat de meesten van de groep het voor gezien houden en gaan een tempo of twee langzamer lopen. Er is een jongen die er wat kolen op gooit, nu sta ik voor de keus: ga ik met hem mee of blijf ik sociaal aan de groep. Voor de zekerheid vraag ik aan hem of hij voor 1 of 2 rondes gaat. Had ik misschien beter niet kunnen doen. Hij wil zich netjes voorstellen. Wat ik niet helemaal door had, tot hij zegt: 'ik had je een hand willen geven', ratelt daarna gewoon door en begint zijn hele levensverhaal te vertellen. Ik geef maar niet zoveel sjoerge in de hoop dat hij voor de rest zijn mond houdt. Voor we aan de tweede ronde beginnen hebben we nog een flink stuk tegenwind en vals plat.

Ik heb in tijden niet zo lekker gelopen, dat geeft hoop voor de volgende ronde. Mijn handen zijn inmiddels wel erg koud en stijf geworden, door ze wat te bewegen hoop ik dat er weer wat leven in terugkomt. Vlak bij de dijk aangekomen pikken we een vrouwtje op die het in haar eentje erg moeilijk heeft

met de wind tegen. Ik neem kop en praat haar moed in zodat ze ons kan blijven volgen en niet weer alleen tegen de wind hoeft te vechten. Na de zware tocht op de dijk blijft ze nog even achter me hangen komt er dan naast lopen bedankt me, gooit er twee tempotjes op en gaat er vandoor. Ik voel me wel goed maar ik durf de versnelling nog niet aan, we moeten nog ruim 3 kilometer. Het laatste stuk is weer tegen de wind en vals plat. Daar aangekomen, begin ik aan een inhaalrace en pik hier en daar wat eenzame lopers op. Ik zie de vrouw die me na de dijk haar hielen liet zien steeds dichterbij komen, maar helaas bij de finish kom ik nog 5 tot 10 seconden tekort om met haar af te rekenen.

Ron loopt zoals gewoonlijk het laatste stukje met me mee, Ad zit dan al lekker aan de soep. Ik hoop maar dat ze niet te lang gedoucht hebben zodat ik ook nog wat warm water heb. Ik heb het ijskoud en kan wel wat warm water gebruiken.

Nadat ik gedoucht heb, zitten de heren aan een biertje hun loopstijl te analyseren. In de aula staat een groot scherm waar ze beelden van de halve marathon op vertonen.

Beide heren zijn al zo blij als een kind, ze hebben prijs bij de loterij. Een paar sloffen, de één maat 36 de ander maat 37.

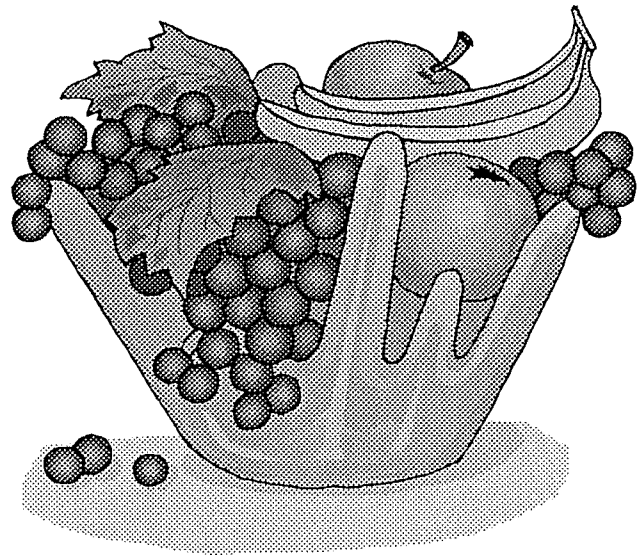
Als de prijsuitreiking begint zijn beide heren er nog niet zeker van of ze ook daadwerkelijk met fruitmand naar huis gaan. Ad wordt dit jaar geboycot, bij de veteranen 50+ hebben ze maar twee prijzen en Ad is derde dus helaas geen fruitmand voor Ad.

Ron wordt bij de veteranen 40+ derde en krijgt dus een kleine fruitmand. Niet zo groot als de mand die Ad al twee keer heeft gewonnen, maar hij houdt zich groot en is zo trots als een pauw. Ik bekijk van een afstandje de fruitmand en ik zie daar een heerlijk groot chocolade paasei in zitten en je begrijpt: die is voor mij.

Als alle prijzen zijn uitgereikt, worden wij weer met het busje naar de boot gebracht. Ron zit vooraan en ik achter in het busje als Ron luidkeels zijn verslag gaat doen hoe hij bij de finish heeft gelachen om de vreemde eend.

Ik probeer Ron met tactische gebaren duidelijk te maken dat de vreemde eend naast hem zit. Helaas Ron begrijpt geen gebarentaal en gaat vrolijk door met zijn verhaal. Onze vreemde eend was een 10 tot 15 seconden voor Ron geëindigd en stond

nog uit te puffen, als hij Ron ziet binnenkomen. Hij vraagt aan Ron of hij nu net één rondje heeft gehad en hij het verder voor gezien houdt. Het valt tenslotte niet mee om een halve marathon te lopen als je pas een paar keer 5 km hebt gelopen. De vreemde eend begreep er helemaal niets van toen Ron zei: nee hoor ik heb al twee rondes gehad en het ging erg lekker. Ik probeer nogmaals om Ron duidelijk te maken dat hij niet zo hard moet lachen maar hij begrijpt het pas als hij zich omdraait en in het gezicht van de vreemde eend kijkt.



Ja, Ron is nu wel wat verschuldigd en legt de vreemde eend uit dat het allemaal een grapje was. Gelukkig voor Ron is het busreisje niet zo lang en ziet hij de vreemde eend misschien voorlopig niet meer. Waarschijnlijk zijn ze volgend jaar concurrent van elkaar, want ja, ook dan begint Ron zijn leeftijd met een 5. Ron en Ad willen volgend jaar weer terug voor de fruitmand en hopen dan dat de vreemde eend met lege handen naar huis gaat.

Joyce Dijkhuizen

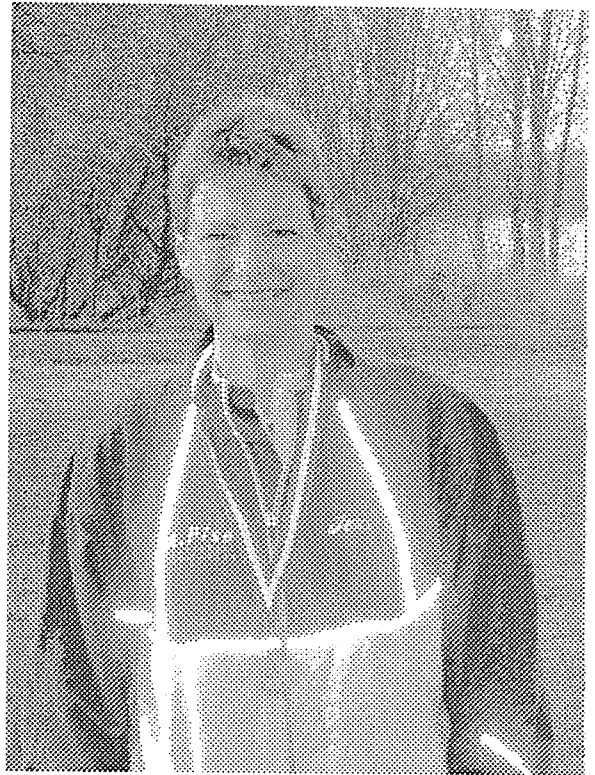
Bronzen medaille voor Ellen Duijzer

tijdens NK halve marathon

Tijdens de City Pier City op 29 maart 2003 werd ook het Nederlands Kampioenschap Halve marathon gehouden. Ellen Duijzer (loopster in groep 1 van de RRZ) heeft hier in een tijd van 1.30.08 een bronzen medaille gewonnen in haar categorie, nl. dames 40+.

De vele maanden van training voor deze wedstrijd zijn dus beloond met een mooie derde plaats. Toen Ellen de finishlijn overging, werd haar een kaartje omgehangen dat ze derde was dus bleef ze maar wat in de buurt rondlopen. Ze kreeg het echter steeds kouder en besloot richting Malieveland te gaan waar ze gelukkig van de nummer 2 een jasje te leen kreeg. Na een bos bloemen, medaille en een zoen van Gerard Nijboer (!) ging zij trots weer richting omkleedruimte waar ze onthaald werd door de overige Road Runners.

Ellen, hartelijk gefeliciteerd met dit mooie resultaat!



Sport en voeding

In de loop der tijden is er door verschillende geleerden, trainers, sporters en nog vele anderen met sport begane lieden aandacht besteed aan de juiste voeding. En uiteraard speelden hierbij cultuur en gewoonten soms een belangrijke rol. Toch kwam men er in de loop der tijd achter dat vlees, dat als sportvoeding bij uitstek gold, niet zo subliem was als men wel dacht. De Griekse arts Galenus was de mening toegedaan dat brood een veel betere sportvoeding was dan vlees. Rauwe groenten achtte hij minder geschikt, omdat die minder goed verteerbaar zijn. In sla zitten nagenoeg geen calorieën en dat is iets waar sporters juist behoefte aan hebben. Voeding met veel vetten leveren weliswaar tweemaal zoveel calorieën dan koolhydraten, maar het wordt in het lichaam omgezet als een reserve en zijn dus niet direct beschikbaar als energie. Eiwitten, die zorgen voor het herstel van het lichaam, leveren pas energie als vetten en koolhydraten zijn opgebruikt. Koolhydraten leveren het gemakkelijkst energie.

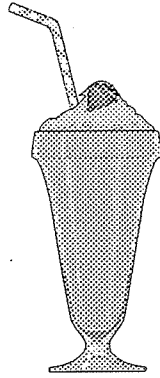
Als je tijdens de Olympische Spelen de eetgewoonten van de moderne sporters bekijkt, zal je opmerken dat zij veel direct bruikbare suikers eten in de vorm van fruit. Uit brood, rijst en pasta's halen ze de meeste energie. Het moge

iedereen bekend zijn, dat om zo goed mogelijke prestaties te leveren er allerhande middelen en brouwsel geprobeerd worden. Het eten van grote hoeveelheden maanzaadbolletjes leidde bij een dopingcontrole tot de constatering van opium in de urine van de sporter. Het eten van stierenballen dateert al vanuit de Romeinse tijd en heden ten dage zijn ze nog [in gedroogde vorm] in de winkels met sportvoeding verkrijgbaar.

Gebruikten de Romeinen en sommige Afrikaanse stammen stierenballen of testikels van hun vijanden om het lichaam in een betere prestatievorm te krijgen, in een later stadium kwamen daar de chemische middelen zoals amfetamine [pepmiddelen] en cocaïne bij. Maar ook de stoffen die in koffie en cola voorkomen blijken een positieve invloed te hebben op de prestaties. Het is niet voor niets dat op de dopinglijst cafeïne en testosteron [een mannelijk hormoon dat van nature al in het bloed aanwezig is] met maximale waarden vermeld staan! Het is daarom ook dat veel sporters koffie of suikerhoudende frisdranken met cafeïne uit de kolanoot drinken in plaats van zich vol te proppen met vette hamburgers. Begrijpt u nu de belangen van de coca-cola-sponsoring?

Hoe het loopt in groep 1

In de paardensport zijn er controles uitgevoerd op zogenaamde milkshakes. Dit is een mengsel van zuiveringszout, glucose en water dat renpaarden wordt toegediend om ze harder te laten lopen. Nu valt te constateren dat de tijden van enkele leden de laatste tijd spectaculair verbeteren. Zelf verklaren zij dat dit te maken heeft met een extra training in de week. De kantinecommissie wordt hierbij toch maar geadviseerd om milkshakes niet in het assortiment op te nemen.



Vanuit de andere groepen is er nog wel eens vraag naar groep 1-hazen. Opvallend is dat die voornamelijk van Roadiedames komt. De reden hiervan is binnen de groep onbesproken gebleven en dat moet zo blijven. Deze hazen zouden naast hun schoenen kunnen gaan lopen en dat is voor een goede haas niet wenselijk.

Het paradepaardje van groep 1 valt op door een lichtvoetige tred en vaak van voren lopend. Dit lid staat haar mannetje maar wordt door de heren met respect aangesproken als 'onze Dame' of 'lieve Ellen'. Per wedstrijd heeft ze een ruim aanbod aan bereidwillige hazen. Om niet te veel voor de voeten gelopen te worden, gaat ze met dat aanbod selectief om. Zowel met als zonder haas heeft ze inmiddels menig podiumplaats behaald. Hoogtepunt is een 3^e plaats voor het Nederlands kampioenschap Damesveteranen gelopen bij de CPC maart 2003.

De komst van Klaas en de aanloop naar de CPC heeft geleid tot iets dat ik maar prognoseprestatie noem. Neem de 5-km testloop, voer een aantal berekeningslagen uit en deel je verwachtingspatroon voor de CPC-tijd mee aan de lopers. Knappe koppen binnen de ploeg gaan dan omstandig aan het rekenen met leeftijd, weergesteldheid, opbouw van tussentijden maal de factor haas, waarna de lat nog wat hoger ligt. De gelopen tijden van eenieder waren na deze dubbele stimulans prima. Met een tijd tussen beide verwachtingen in heb ik mijn verblijf tussen al die kanjers nog even zeker kunnen stellen.

Een diepgaander analyse van prognoseprestatie baart mij echter als loper op retour zorg.

Na afloop van de CPC, gezeten op een bankje voor het CS, wachtend op mijn maatjes. Keuvelend met een andere eenzaam wachtende, een oudere dame en fervent supporter van een mij onbekend persoon. Uit de grote massa terugkerenden, komt Klaas de Vries op me af, trots glimlachend om zijn PR van 1.29.44. Zijn moeder kijkt even trots terug. Wat fijn om zo'n trouwe fan te hebben.

Eind maart, nog net wintertijd en zowaar paddentrek op het fietspad langs de Aziëweg. Onze dame, ook nog licht van postuur, stapte op zo'n beest. Blijkbaar verwachtte zij geen groot kikkerleed want zij relativeerde haar ongelukkige daad met de geruststellende opmerking 'gelukkig dat het Ton de Veen niet was'.

Onze heren kwamen afgelopen maanden na de training regelmatig van een koude douche thuis. Vasthoudendheid van Aad Vervaart en na inlevering van veel vrije tijd is het euvel verholpen en verlaten de heren weer fris en vrolijk de kleedkamer. De vrolijkheid is te danken aan Ron Dijkhuizen die extra kranen heeft aangesloten. Zo passen er nog meer heren in een klein hokje. Dus gezelligheid troef met veel geanimeerde discussies en hilariteit. Hoe dit bij de dames vergaat is schrijver dezes onbekend. Ook Ed Helsloot heeft een ochtendje doucherenovatie voor zijn rekening genomen. Aad, Ron en Ed, mede namens de anderen, de dank is groot.

Een loper van groep 1 heeft bij de ouderlijke voorlichting blijkbaar een ander verhaal meegekregen dan het boerenkoolverhaal waarmee de doorsnee-Roadie het heeft moeten doen. Deze zoon van een loodgieter heeft de groep ervan proberen te overtuigen dat hij van een CV-radiator afkomt. We laten het maar zo.

Piet

Rugklachten

Inleiding

Lage rugklachten komen relatief veel voor bij atleten. Deze pijnklachten kunnen door verschillende oorzaken ontstaan. Meestal is de houding waarmee gesport wordt niet correct of is er sprake van één of meerdere verkorte spiergroepen of een tekort aan kracht van de buik- en rugspieren. In een aantal gevallen worden de klachten echter (mede) veroorzaakt worden door versmalde tussenwervelschijven, door een instabiliteit van de gewrichtjes tussen de wervels of juist door een blokkade hiervan. In dit artikel zal de meest voorkomende vorm besproken worden, waarbij er wel spierklachten zijn maar er geen duidelijke andere structuren zijn aangedaan. Bij deze vorm zullen de pijnklachten vaak alleen tijdens of na het sporten optreden. Soms treden de klachten ook op bij lang staan of zitten en kan de rug 's ochtends uitgesproken stijf zijn, waarbij er uitstralende pijn kan optreden naar de bil en naar de achter-/buitenzijde van het bovenbeen.

Oorzaken van deze rugklachten

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze rugklachten.

- zware en/of eenzijdige belasting in de sport- of werksituatie;
- een te snelle trainingsopbouw. Rugklachten treden frequenter op als er in een korte tijd te veel, te vaak en te hard wordt getraind. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht. Als er spierversterkende oefeningen of krachttraining wordt uitgevoerd, is een juiste techniek hierbij zeer belangrijk;
- lopen of springen op een harde ondergrond (asfalt, beton) met onvoldoende schokdempende en/of onvoldoende steunende schoenen;
- verkorte spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is het met name van belang dat de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren goed op lengte zijn;
- te zwakke spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is met name het goed op kracht zijn van de rugspieren, de buikspieren, de bilsieren en de bovenbeenspieren van belang;
- houdingsafwijking. Zo is er vaak sprake van

een versterkte holle stand (lordose) van de lage rug terwijl de bovenrug juist overmatig bol (hyperkyfose) staat. Hierbij kan echter ook gedacht worden aan een verkeerde techniek bij het afzetten of werpen, als de rug te sterk holgetrokken wordt;

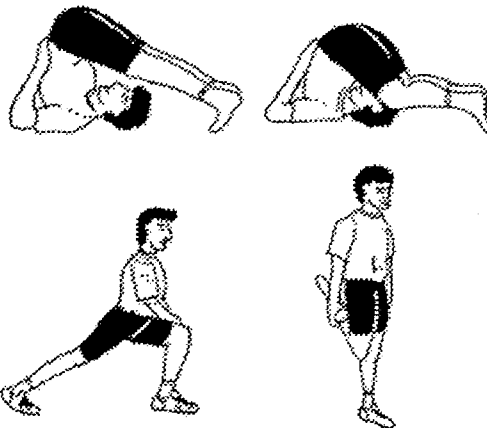
- standafwijking met name van bekken of de lage rug, meestal op basis van een beenlengteverschil;
- (geringe) standafwijkingen van de voeten (bijvoorbeeld knik-plat voeten).

Hoe voorkom je deze rugklachten?

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

• Warming-up

Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 tot 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval rekkingoefeningen uit voor de rugspieren, de spieren die de heup buigen en de bovenbeenspieren (zie tekeningen). Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze waarop de rekkingoefening moet worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingoefening mag er geen pijn optreden. Houd de rekkingoefening zo'n 15 seconden vol en herhaal iedere oefening twee tot drie maal.

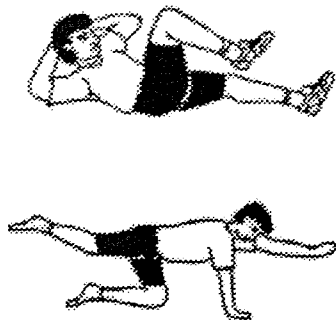


• Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van het lichaam zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.

- **Spierversterkende oefeningen**

In een verantwoorde trainingsopbouw wordt er tevens voldoende aandacht besteed aan spierversterkende



oefeningen voor de buik-, rug-, bil- en bovenbeenspieren. Zie de tekeningen voor enige voorbeelden.

Bij de uitvoering van deze spierversterkende oefeningen moet goed op de juiste techniek gelet worden. Het is met name van belang dat de rug bij deze oefeningen niet holgetrokken wordt.

- **Ondergrond**

Loop en spring zoveel mogelijk op een zachte ondergrond, zoals gras of bos.

- **Goede techniek**

Zorg ervoor dat je bij de (kracht)training de oefeningen uitvoert met een correcte houding en techniek. Let ook in het dagelijks leven op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

- **Sportschoenen**

Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Train zo weinig mogelijk op spikes. Als er (geringe) standafwijkingen van de voeten aanwezig zijn (bijvoorbeeld knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij het kopen van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Laat je in een goede sportspeciaalzaak hierover adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de loopschoenen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.

- **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de beschreven rekking-oefeningen.

sportbeoefening is niet normaal! Volg, om erger te voorkomen, de hier onderstaande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit. Voer meerdere malen per dag de beschreven rekkingoefeningen en spierversterkende oefeningen voor de buik- en rugspieren uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig verminderen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om beginnende rugklachten te laten verdwijnen. Besteed extra aandacht aan spierversterkende oefeningen voor buik-, rug-, bil- en bovenbeenspieren. Zoek alternatieve trainingsvormen. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de rug niet te zwaar belast wordt, zoals fietsen, aquajoggen en steppen. Let (ook) in het dagelijks leven extra op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen. Ondersteunt je stoel voldoende de lage rug en is het matras waarop je slaapt niet te zacht?

- **Massage**

Als de spieren van de rug stijf zijn, kan massage helpen om (eerder) van de pijnklachten af te komen.

- **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 kan de rug dan lichamelijk onderzoeken, wat vaak al voldoende is om de juiste diagnose en oorzaak aan het licht te brengen. Soms kan het echter nodig zijn om aanvullend onderzoek te laten uitvoeren (bijvoorbeeld laten maken van röntgenfoto's) om andere oorzaken van lage rugklachten uit te sluiten. De (sport)arts kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is.

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

Wat kan je doen als deze rugklachten (toch) zijn ontstaan?

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of vlak na de

Bron: KNAU.

De 20 van Alphen

zondag 9 maart 2003

De 20 van Alphen is een loop waar altijd veel lopers van de club aan mee doen.

Ook deze keer was er een grote afvaardiging. We hadden afgesproken dat we om half 11 bij het clubhuis zouden verzamelen. Het was in Alphen nog wel even zoeken naar een parkeerplek omdat Alphen i.v.m de loop grotendeels was afgesloten voor het verkeer.



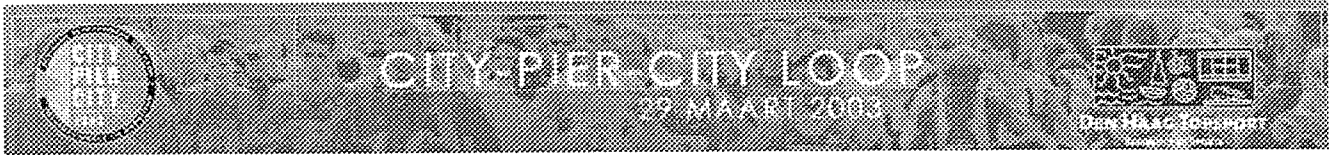
Het was nog een aardig stuk lopen naar de sporthal waar we ons om konden kleden, maar dit mocht de pret niet drukken. In de sporthal aangekomen zeiden we tegen elkaar 'gaan we in het lang of in het lang'. Er stond best nog veel wind en de zon was ook nergens te bekennen. Het merendeel besloot om in het lang te gaan. Ik bood aan om de warming-up te verzorgen. Nadat enkele lopers een sanitaire stop hadden gemaakt, konden we met de warming-up beginnen. Er stonden ook een paar lopers bij die me niet bekend voorkwamen, maar ik zag ze denken: dit zal best ergens goed voor zijn. Voordat we naar het startvak gingen ook nog een paar versnellingen gedaan. Marjolijn was, zoals gewoonlijk, niet te stuiten.

We waren net gestart of we zagen de zon al een beetje schijnen. Ik had afgesproken om samen met Ton de Veen te gaan lopen. Het was voor mij de eerste keer dat ik in het wedstrijdvlak startte. Ik wist niet wat mij overkwam, de eerste kilometer ging in 4.10. We hadden afgesproken dat we een vlak schema zouden lopen van 4.30 om zo op een tijd van 1.30 uur uit te komen. Toen Ton de tijd van de eerste kilometer zag, antwoordde hij 'dit is 20 seconden te snel'. Maar wat wil je

als je in zo'n startvak staat, je hoeft niet naar gaatjes te zoeken om doorheen te lopen. Ton had ook het voornemen om zijn hartslag niet te hoog te laten komen, ongeveer 145 slagen per minuut. Naarmate de wedstrijd vorderde, werd het tempo steeds langzamer. Ton gaf de schuld aan de eerste twee kilometer die te snel waren. Na het 12 kilometerpunt besloot ik om verder een eigen race te lopen. Met veel wind en de vervelende heuveltjes werd het aan het einde nog een zware kluit.

Met een tijd van 1.29.20 was ik best tevreden, want met nog 3 weken voor de boeg had ik het voornemen om bij de CPC met een groepje een tijd van 1.30 uur op de halve marathon te lopen. Achteraf gezien hadden we toch wel in het kort kunnen lopen, maar als je alles van te voren weet. Na de finish nog een aardig stuk naar de sporthal, een mooie gelegenheid voor de cooling down.

Klaas de Vries



Na uitermate teleurstellende halve marathons in 2002 (Egmond 2:06, Terschelling 2:08 en Monster 2:02), moest het er maar eens van komen.

Mijn PR op de halve had ik alweer zo'n 2 jaar geleden op de ZCM gelopen en stond op 1:56. Na mijn overstap naar groep 3, begin dit jaar, zit de progressie behoorlijk in de benen. Vast stond dat na de CPC die tijd van 1:56 tot het verleden zou gaan behoren. De vraag alleen zou zijn, hoeveel er van af zou gaan.

Ik had me ingeschreven via mijn werk voor de businessrun, dus ik moest al vroeg op pad om op tijd te zijn voor de noodzakelijke verplichtingen. Op station Voorweg kwam ik Marjolijn al tegen die zo'n beetje in hetzelfde schuitje zat.

Eenmaal in Den Haag aangekomen, begaf ik mij snel naar de start van de 10 kilometer om nog snel een aantal collega's succes toe te wensen. Na een niet al te lange warming-up, nog snel ff op de foto met Barney (die de hele dag al met een grijs op z'n smoel rond liep, hoeveel zou die hebben gevangen?)

In het br-startvak aangekomen, werd ik verwelkomd door José, die daar volledig illegaal stond. Maar het was wel frappant dat ik in die enorme mensenmassa naast mijn running-mate terecht was gekomen. We overlegden onze doelstellingen en kwamen al snel tot de conclusie dat we voor 5 minuut de kilometer zouden gaan.

Het wachten in het startvak duurde wel wat lang dus begon ik me wat zorgen te maken over al dat vocht wat ik naar binnen had zitten werken de afgelopen uren. Per slot van rekening was het behoorlijk warm en in 'handboek hardlopen' staat dat je bij warm weer veel moet drinken.

Het kanonschot klonk en we konden eindelijk weg, op naar een nieuw PR! José en ik behoedzaam tussen de menigte door manoeuvrerend (over het algemeen ben ik niet het type dat veel met z'n ellebogen werkt maar nu kwam het goed van pas).

Na anderhalve kilometer gebeurde waar ik al bang voor was. Er stonden al heel wat runners langs de weg, en zien plassen doet plassen dus ik ook maar..... Gelukkig kon ik na mijn sanitaire stop José al vrij snel weer bijhalen. Het tempo lag in de eerste kilometers al ruim onder de 5 min/km. Het 5 km-punt passeerden we onder de 24 minuten. Naast wat steken in de zij ging het allemaal prima en het 10 km-punt werd voorbijgevlogen in 47:30.

Aangekomen op de boulevard werden we getrakteerd op een lekker zeebriesje wat een welkome afwisseling was. Na zo'n 13 km begon de diesel van José echt te draaien en moest ik haar met pijn in mijn hart (en de rest van mijn lichaam) laten gaan. Op dit soort momenten word je mentale hardheid op de proef gesteld, maar al kijkende op m'n klokke was ik al bijzonder tevreden met het resultaat. De 15 km passeerde ik rond de 1:11 wat wil je nog meer!

Bij de 18 voelde ik de energie langzaam maar zeker uit de benen glippen. Ik probeer me in zo'n situatie dan voor te stellen dat het nog ongeveer een half rondje Noord Aa is (of je daar op dat moment echt vrolijk van wordt weet ik eigenlijk ook niet). De kunst is dan om toch te proberen vlak te blijven lopen, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Geholpen door een stuk vals plat naar beneden en het uitzinnige publiek kwam ik over de finish in een prachtige tijd van: 1:41:23 nota bene een kwartier sneller dan m'n oude PR!!

José was uitgekomen op een PR tijd van 1:40, maar zij is niet van deze wereld.

Na een lekker vet 'patatje pinda' was het weer tijd om met het sprintertje huiswaarts te keren.

Al met kan ik terugkijken op een voor mij uitermate geslaagde City-P.R.-City.

Roeland van Dijk

Waar doe ik het voor??

Oftewel de puinhopen van Bominaar

Ed Jacobs heeft al diverse redenen opgenoemd waar hij het voor doet. En iedere keer komt hij over als een tevreden man die exact weet te verwoorden waar hij het voor doet. Het is wel iedere keer weer wat anders waarvoor hij het doet, maar hij kan in ieder geval de knellende vraag beantwoorden. Iedere Roadie weer.

Ik ben helaas nog niet zo ver. Integendeel, ik ben er nog helemaal niet uit waar ik het voor doe. Onlangs heb ik weer eens een data-analyse gemaakt van mijn resultaten de afgelopen decennia en dan moet ik tot de conclusie komen dat er weinig progressie in zit. Er wordt wel eens beweerd dat Nederland vlak is, maar Nederland doet qua vlakke niet onder voor mijn prestatiepatroon. Ik moet teruggaan tot 1983 om een PR vast te stellen.

In de bijgevoegde figuur komt ook duidelijk naar voren dat er sprake is van twee prestatieperioden. De eerste periode loopt van 1975 tot 1988. De zogenaamde 'top'jaren. Dan gebeurt er een tijdje niets waarna er vanaf 1996 weer keihard gewerkt wordt aan een come back. Helaas, een periode van 10 jaar niets doen, vlak je niet zo maar uit en het oorspronkelijke niveau wordt dan ook in geen velden of wegen benaderd. Hoe bedroevend kan iemands prestatiecurve zijn. 'De puinhopen van Bominaar' komen op deze manier wel heel erg schokkend in beeld.

Ik verlang hevig naar een daverend applaus, een juichende menigte, loodzware medailles, fonkelende bekertjes, ererondes voor een vol stadion, foto's van mezelf op de voorpagina van de sportbijlage, vermeldingen in beste seizoenstijden, een uitnodiging voor Barend en Van Dorp of voor Waku Waku etc. etc. etc.

De werkelijkheid echter komt geen greintje in de buurt van dit ideaalbeeld. In de speelgoedkisten van mijn kinderen zwerven misschien nog wel wat medailles maar naast de medailles van de avondvierdaagse en een schaatstoertocht van 25 kilometer zit er niet veel waardevols tussen.

Ik bezit ook geen kluizen met onkraakbare codes waar ik de waardevolle spullen heb opgeborgen. Er is gewoon helemaal niets op prestatief niveau waar ik op kan terugvallen

en wat ik kan tonen als hetgeen waarvoor ik het doe. Ik kan wel boeken vol schrijven over blessureleed waardoor ik ieder keer gehinderd word en waardoor ik net die opgaande lijn in mijn prestaties niet haal. Zo zak ik door het ijs en heb kuitten die zo blauw zijn als het meer van Genève en zo glijd ik met fiets en al uit over een minuscuul stukje glad wegdek waardoor mijn kruisbanden zijn gaan rafelen. Dit is nog maar een fractie van alle schadegevallen die mij zijn overkomen. Kortom ik doe het voor iets waarvan ik me moet gaan afvragen of dat er ooit van zijn leven nog uitkomt. Vast staat, dat ik mijn ideaalbeeld moet gaan bijstellen. Immers als je de 30 al zeer ruim gepasseerd bent moet een mens zich realiseren dat een leven als topsporter niet meer realistisch is, is mij verteld.

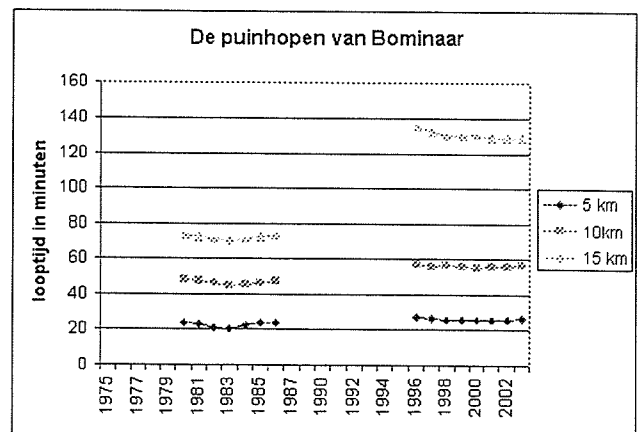
Dat brengt mij op een nieuw loopperspectief waar ik me op kan richten.

Ik sluit me aan bij de woorden van Piet Mulder, lopen is lollig en doe je voor de leut oftewel de LOL.

Ellen Bominaar

Groep 5

PS: De data en plaatsen van de lol-trainingen staan elders in deze Roadie. Een ieder die een uur kan lopen is welkom. Tot ziens op de lol, voor de lol.



Ingezonden brief

Beste Roadies,

Langs deze weg deel ik jullie mede dat ik om persoonlijke redenen mijn functie als bestuurslid PR & Communicatie heb moeten beëindigen. Als je dit stukje tekst leest, heeft dit mogelijk al plaatsgevonden, namelijk de datum van mijn aftreden is 16 april 2003 tijdens de Algemene Ledenvergadering.

Langs deze weg wil ik jullie allen hartelijk dankzeggen voor de uiterst plezierige wijze waarop ik met velen van jullie contacten heb mogen onderhouden. Het was voor mij altijd weer prettig te mogen constateren dat veel leden de club een warm hart toedragen, in het bijzonder daar waar het ging om clubactiviteiten van de meest uiteenlopende aard.

Een speciaal woord van dank wil ik richten tot de sponsors binnen onze eigen vereniging. Dankzij uw bijdragen hebben vele activiteiten

kunnen plaatsvinden die de club ten goede kwamen. De wijze waarop met u de contracten konden worden afgesloten heb ik altijd als heel bijzonder beschouwd.

Ook een speciaal woord van dank wil ik richten aan alle interne commissies. Het was voor mij een genoegen om bij jullie in de keuken te mogen kijken. Jullie verrichten veel, maar ook dankbaar werk.

Daar mogen we als vereniging best trots op zijn.

Ik blijf voor de vereniging actief, in de eerste plaats als loper en daarnaast als assistent trainer van groep 4.

Tot het moment waarop mijn opvolger beschikbaar is, zal ik de website blijven ondersteunen.

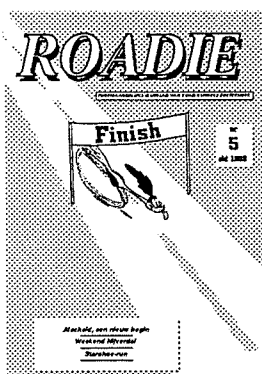
Met sportieve groet
Piet Mulder

Nieuwsgierig

Sinds ik geen lid meer ben van de redactie, weet ik niet meer wat er in het blad geplaatst wordt. Ik moet gewoon afwachten tot ik hem uit de doos kan halen of wat ook wel eens gebeurt, totdat het blad thuis in de brievenbus ligt.

Gretig begin ik dan te bladeren en kijk eerst in het algemeen hoe de Roadie eruit ziet, naar de artikelen die er in staan, hoe de verdeling is, naar de ingezonden kopij, etc. Maar al gauw ga ik met 'andere' ogen lezen: die van een nieuwsgierige hardloper op zoek naar informatieve artikelen, wedstrijduitslagen en gezellige stukjes.

Zó hebben de Road Runners dus al die jaren ons blad gelezen!



Ik zou de Roadie en de redactie voor geen goud (hebben) willen missen: al die jaren niet die we met elkaar hebben doorgebracht om het blad te maken; alle gezellige uurtjes in de bestuurskamer tijdens de redactievergadering; de 1^e prijs die we gewonnen hebben met ons clubblad in een door de KNAU georganiseerde wedstrijd (ik geloof de enige wedstrijd waarin hardlopen niet nodig is); en nu al helemáál niet nu ik lekker op mijn gemak de Roadie kan lezen zonder vooraf te weten wat erin staat.

Tot slot nog dit:

Arjan, Astrid, Betty, Martine en Paul: het afscheid was gezellig en lekker en ik wens jullie nog veel plezier en inspiratie met alle volgende Roadies.

Lidwien.

Zaterdag 15-3-03

Zo maar een zaterdagmorgen, eentje als zo velen.

Wij lopers van de fitlooptgroep, wij lopen ook wel eens op LOL. Helaas zijn het er maar te weinig, die er niet te veel tijd voor kunnen of willen maken, en dat is best wel zonde.

Nou ja, dit doet er verder er niet toe. Zelf ben ik een verwoed wandelaarster, en ik geniet er elke keer weer van. Ook zo op deze zaterdagmorgen, Annemiek, Piet en ik gaan zo'n LOL-tocht lopen, de bedoeling is ongeveer 25 km.

Wij gaan bij Piet van start, na eerst een bak koffie te hebben gedronken. Hier bij Piet staan we aan de Florazoom, oftewel aan de rand van het Baleibos. Voor wie dit niet weet: hier was ooit de Floriade.

Piet heeft dan ook een prachtig uitzicht over een vijver, met een rij treurwilgen in het water, en dankzij het mooie weer staan ze al mooi in bloei.

Verder hebben ze aan deze kant van Zoetermeer ook een kinderboerderij, niet dat wij zo kinds waren maar we liepen er toch even langs. Ook zijn we maar even langs het nieuwe pannenkoekenhuis gelopen, deze heeft een mooie uitstraling.

Annemiek, die halve zool, die wou wel naar binnen voor een stevige pannenkoek, met alles er op, niet normaal hoor. Een gewoon mens, zoals ik, moet er niet aan denken; het was pas 10 voor half tien. Gelukkig hebben Piet en ik haar over kunnen halen om gewoon door te lopen, anders komen wij nooit klaar met de LOL-tocht.

Halverwege het Baleibos, hebben ze van die mooie aparte koeien lopen met dat lange haar, alleen waren deze zwart; en die wij bij Snowworld zien zijn heel licht van kleur. De haardracht van deze koeien zat behoorlijk in de knoop, maar de familie zelf had het goed naar de zin.

Zo, we lopen al in een lekker tempo, nog niet te snel, maar wel lekker doorstappen.

Aangekomen bij de verharde weg, konden we rechtsaf naar Nootdorp, of linksaf naar Delftse Hout.

Wij namen links, want we hadden Delftse

Hout toch al gepland. Op de sportvelden was men ook goed bezig; of het nu voetbal of hockey of korfbal was weten we niet. Maar er was volop beweging en volop geschreeuw. Het geschreeuw was van de ouders, die hun kinderen aan het aanmoedigen waren en de kinderen die waren druk met doelpunten maken.

Inmiddels waren wij bij het Delftse Hout aangekomen en ook hier konden wij alle kanten op.

Aangezien wij geen plattegrond bij ons hadden, hebben wij maar een willekeurig pad gekozen.

Het uitzicht was prachtig: reigers, ganzen, eenden en nog meer van deze watervogels. Ook hier zag je de beesten volop bezig met de voortplanting van hun eigen soortgenoten. Ik heb even stilgestaan, om naar dit alles te kijken.



Na dit alles gezien te hebben, kregen Annemiek en ik toch wel zin in een bakkie.

Maar Piet vond het nog geen tijd voor een bakkie, we moesten dus nog even wachten op dit heerlijke bruine vocht. Een plaspauze mocht wel, deze heb ik maar goed benut. Want ook onder het wandelen moet dit gebeuren.

Toen ik terugkwam hadden Mieke en Piet de keuze gemaakt om naar de molen van Nootdorp te lopen. De molen konden we van hieruit zien, wat was het nou: wel of niet goed zien? Het maakt niet uit, we hebben de molen gezien.

Piet die is ook gek op bruggen, eerst er over heen, tot de ontdekking komen dat de weg dood loopt, we komen zo niet bij de molen (geen koffie).

Nou dan maar weer de brug over en een stuk teruglopen, ook dit hoort bij wandelen. Na een stuk gelopen te hebben, zagen we de molen in de verte. Vanaf hier tot de molen hebben we dit stuk in een tempo gelopen daar zeg je U tegen. Dit lopen ging vanzelf. En nu zitten we hier dan, genietend van de welverdiende kop koffie.

Helaas voor Piet was de keuken gesloten, wat hij bestellen wou ging dus niet door. Maar ook Piet is hier gemakkelijk in. Maar ja, wat nu? Want ook van wandelen krijg je trek.

Ik heb aan de juffer gevraagd of wij onze eigen stroopwafels, eierkoeken met slagroom, mueslirepen of gewoon een bruine boterham met kaas mochten op eten. Nou dit mocht van de juffer en zij vond het heel netjes dat wij het vroegen, normaal deden mensen dit niet.

In elk geval hebben wij met smaak gegeten.

Na zo'n 20 minuten zijn wij weer opgestapt, maar Piet en Mieke wilden eerst nog even in de molen. En ja, twee van zulke stadsmensen die gunde ik graag zo'n pleziertje, zelf heb ik er al velen gezien.

Bij mij thuis in de Achterhoek, daar staan er nog velen.

Ik ben wel mee naar binnen gegaan. Op de eerste etage aangekomen zaten heel genoeglijk twee boertjes op een bankje te kletsen over van alles en nog wat. We hebben met hen gepraat over waarom we aan het wandelen zijn en zo, totdat het woord Nijmegen viel. Ja ik train zaterdag voor de vierdaagse van Nijmegen.

Dit vonden de oudjes wel moedig van mij, vind ik zelf ook, hier gaat toch heel veel tijd in zitten.

Maar een van de twee mannetjes, die had ineens in de gaten dat ik niet van hier was, maar waar kwam ik dan wel van? Nou dit heb ik even verteld (Etten, Gld.), het andere mannetje die wist waar dat lag: vlak bij Zelhem. Hier had hij gelijk in, maar als je dit lopend moet doen, ben je gauw drie uur verder. Of ik ook in hun logboek wou schrijven, ook dit heb ik namens ons drieën gedaan. Annemiek had inmiddels de molen van binnen wel gezien, wat haar betreft konden we verder, alleen Piet was nog niet zover.

Mieke riep tegen Piet dat de bus er was, en ja hoor, daar kwam Piet al naar beneden. We besloten langs de rand van Nootdorp te lopen en dan terug naar Zoetermeer.



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

*** Afhalen**

*** Lunch * Diner * Catering**

Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

Telefoon 070 - 346 41 98 Fax. 070 - 363 43 13

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur

zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

Wat ons onder het lopen opviel zijn de veranderingen: hier zijn bijna alle boerderijen gesloopt of worden nog gesloopt.

Het wordt er volgebouwd met huizen en industrie. Mooi is dan ook niet het goede woord; het uitzicht doet pijn aan onze ogen, en we besluiten om niet via het Westerpark maar via de tuinders te lopen, en terug door het Baleibos.

In deze lange, toch wel eentonige omgeving, hebben we even de knop omgezet en er stevig de pas in gezet. Na zo'n 20 minuten in een snel tempo gelopen te hebben, kwamen wij bij de rand van het bos aan. Het was er nu wat drukker geworden, velen die de hond uit lieten, of ook aan de wandel waren. Ook de familie koe zagen we knusjes en dichtjes tegen elkaar aan liggen, zo genietend van het zonnetje.

Maar vandaag maak ik voor het eerst in mijn hele leven mee wat een bos met het denkvermogen van een mens kan doen. Lees maar verder:

Je gelooft het of niet, maar hele estafettes van Den Haag worden op dit moment gelopen, en nog simpel ook. Maar het bijzondere is toch wel Rotterdam-Parijs (roparun).

Wij fitlopers gaan dit in een flink tempo lopen, 7 km per uur. We starten op zondag in plaats van woensdag, fietsers die hebben wij niet nodig, dus wandelen wij met twee personen.

Zo hebben wij onderweg nog wat tegen elkaar te beppen, is wel zo gezellig, of niet soms?

Ook hebben we maar een busje nodig, waar heel geduldig de rest zit te wachten totdat zij aan de beurt zijn, zij kunnen een krantje lezen. Want de route die lezen wij onder het kletsen zelf wel. Dus scheelt dit ook weer een persoon.

Garda, die ook bij ons in de club loopt, zetten we aan het koken, en mag ons verzorgen, wel moeten we dit nog aan haar vragen, maar dat komt wel goed. Een Pr-man die hebben we ook al in gedachten. En het mooiste is, dat we vlak voor Antwerpen even van de route gaan. Annemiek die heeft daar nog een vriendin wonen, met een hele mooie grote tuin. En deze vriendin die gaan we effen gedag zeggen, en dan maar hopen dat we

ook even in die luie stoelen met dikke kussens mogen zitten.

Als we dan bijna aan het einde van de tocht zijn, dan is het de bedoeling dat de hardlopers ons in gaan halen. De echte snelle jongens (ook dames) die bewonderend tegen ons zeggen, we zijn trots op jullie (zouden zij wel in de gaten hebben dat wij fitlopers zijn). Ja, dat hadden zij gelezen in de krant.

Maar uiteindelijk zijn wij toch terechtgekomen daar waar we ook zijn begonnen. En wel bij Piet zijn huis aan de Florazoom te Zoetermeer.

Willen jullie weten wat ons dit alles heeft gekost? Een beetje fantasie en zes koppen koffie.

Nu nagenietend van dit alles, voel ik mij moe maar voldaan, en zo te zien Piet en Annemiek ook.

Wie dit verhaal heeft gelezen, heeft dan ook zeer zeker gemerkt dat wij fitlopers zeer veel LOL hebben gehad. En het maakt dan niet uit wat je doet, maar hoe je het doet. En lol dat hebben wij zeker gehad.

groetjes
Gerrie

Afscheid!!



Ongeveer 6 jaar geleden heb ik, samen met Jolanda van der Maaten, de kinderopvang gestart.

Bij toerbeurt werd op de zaterdagochtenden in de kantine van de vereniging op de kinderen gepast.

We begonnen met onze eigen kinderen (3) en inmiddels is het aantal gegroeid naar gemiddeld 8 à 10 kinderen per keer. Door de lopers werd dankbaar gebruik gemaakt van deze mogelijkheid.

Op basis van een roulatiesysteem werd de kinderopvang gedraaid. Hoe meer ouders zich hiervoor opgeven, hoe minder vaak je als ouder aan de beurt bent en dus lekker kunt blijven trainen.

Thans zijn mijn eigen kinderen respectievelijk 9 en 13 jaar oud en kunnen de zaterdagochtenden alleen thuisblijven en hoeven dus niet meer mee naar de kinderopvang. Buiten dit gegeven vind ik dat het nu tijd is het 'stokje' aan een ander door te geven.

Met veel plezier heb ik de afgelopen jaren de coördinatie van de kinderopvang voor mijn rekening genomen. Ik kijk dan ook met heel veel genoegen terug op de Sinterklaas-, Paas- en Kerstvieringen, die ik met behulp van de andere ouders heb mogen organiseren. Ik bedank ze dan ook hiervoor.

Tevens wil ik de 2 ondernemingen bedanken

die altijd bereid waren een financiële bijdrage te leveren voor deze evenementen: Omit Beheer B.V. (Ad Smits) en De Rijk Magazijn Inrichtingen B.V. (Johan en Dorien Hofland). Ad, Dorien en Johan, nogmaals bedankt!

Ik heb hier en daar binnen de vereniging geïnformeerd naar een mogelijke opvolger en heb die uiteindelijk gevonden: Jojanneke Wagenaar.

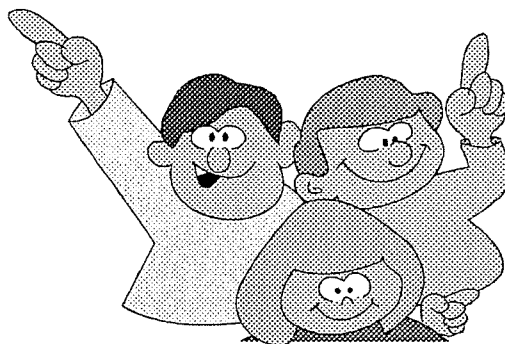
Jojanneke heeft enthousiast gereageerd en wil de taak van mij overnemen. Jojanneke is voor velen geen onbekende. Zeker niet voor de oppasouders die nu rouleren. Jojanneke helpt ons namelijk al 2 jaar in de kinderopvang tegen een kleine vergoeding.

Een vergoeding die betaald wordt vanuit de ouderbijdrage aan de kinderopvang en vanuit de vereniging. In die 2 jaar heb ik veel positieve reacties van de oppasouders mogen ontvangen over de manier waarop zij in samenwerking met de andere oppasouders met de kinderen omgaat.

Ik heb er dan ook het volste vertrouwen in dat Jojanneke de 'zaak' naar ieders tevredenheid draaiende zal houden en wens haar hierin verder veel succes!!

Wil je meer informatie over de kinderopvang, dan verwijz ik je naar de brochure hiervoor (in het rekje op de bar).

Cindy van den Hengel



In gesprek met...

Dianne Roosenboom-Spanjers, 42 jaar, gehuwd, 3 zonen.

Wat is je beroep?

Ik ben sportmasseur en ben een zelfstandig ondernemer bij paramedisch centrum Second Care.

Wat wilde je vroeger altijd worden?

Vroeger wilde ik altijd kinderverzorgster worden, maar dat is er niet van gekomen, hoewel er toch wel raakvlakken zijn.....

Lees je wel eens een boek en zo ja, wat is dan je favoriete boek?

Ik lees meer vaklektuur en de krant dan dat ik een boek pak. Hoewel het laatste boek dat ik gelezen heb, wel ontzettend goed was. En ook de Roadie lees ik natuurlijk altijd; Herman en ik vechten er soms zelfs om want we krijgen, uiteraard, maar 1 exemplaar op ons adres.

Wat zijn je favoriete CD's?

Twarres en een nummer van Sandy Goast (the eyes of Jenny) en natuurlijk de verzamel CD die mijn oudste zoon speciaal voor mij heeft samengesteld.

Ga je wel eens naar de bios en wat was je laatste film?

Ja, soms komt het er wel van, het liefst ga ik naar Nederlandse films en de laatste was dan ook 'Oesters van Nam Kee'. Een goeie film, vond ik.

Hoe sta je tegenover roken?

Eerlijk gezegd neig ik ernaar een anti-roker te zijn, maar toch vind ik dat de roker ook z'n eigen keus moet kunnen maken en die keuze respecteert ik dan ook. Hoewel, soms ontmoet je iemand en denk je: hé, wat een leuk iemand, en als die persoon dan blijkt te roken, ja dan valt me dat wel tegen.

Welke loop zou je een ieder willen aanbevelen?

De Berenloop op Terschelling was een ontzettend leuke ervaring, hoewel ik hier dus

niet zelf heb meegelopen. Daarnaast vond ik Leiden en de Dam tot Dam heel leuk om te lopen. Of ik een doelstelling heb? Ja, ik zou wel eens zonder die pijntjes willen lopen, waar liggen mijn grenzen? Op dit moment staat mijn PR op de 21 km op 1.56 (overigens ook pas 1 keer gelopen hoor) en deze tijd zal ik a.s. zaterdag, bij de CPC, om allerlei kleine blessureleedjes niet halen. Een marathon zit er voorlopig ook niet in, ook omdat we nog een gezin hebben en niet beschikken over de benodigde tijd van 4 of 5 keer per week trainen. Daarnaast merk ik in de praktijk dat een marathon een behoorlijke aanslag op je lichaam betekent.

Op het moment van dit interview ben je bezig met je taak als sportmasseur bij de RRZ. Roeland van Dijck ligt op de massagetafel en je bent hem aan het behandelen. Wat zijn de klachten?

Roeland wil graag de CPC goed lopen en zelfs zijn PR van 1.56 verbeteren. Dit is dus een preventieve behandeling. Gelukkig zien steeds meer mensen het belang van een preventieve massagebehandeling in.

Wat zijn de meeste klachten bij de RRZ'ers?

Met voorsprong: kuiten- en achillespees-klachten.

Dit wordt veroorzaakt door het feit dat de hardloophouding heel veel vergt van de kuitspieren en daarbij de achillespees. Men probeert toch steeds de grenzen te verleggen waarbij soms de verhouding tussen belasting en belastbaarheid scheef gaat.

In je nieuwe functie van aanspreekpunt Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC) zul je ook publicaties in onze Roadie gaan verzorgen?

Ja, uiteraard. Ik zal wellicht niet alles zelf schrijven maar uit de bestaande vakliteratuur en -lektuur is voldoende informatie te verzamelen die voor de lopers bij RRZ van belang kunnen zijn.

Naast je werk in de SMC ben je ook actief lid van het Roparun team. Kun je hierover iets meer vertellen?

Inderdaad doe ik weer mee aan de Roparun en ook dit jaar (voor de vierde keer) als

deelnemer van het team 131 van de Road Runners Zoetermeer. Ik ga mee als sportverzorger/masseur, samen met nog twee anderen, waarvan er 1 ook nog sportdiëtist is. Mooi meegenomen dus. Mijn taak binnen het team is coördinatie sportmassages/EHBO en ik zal optreden bij calamiteiten (kramp/valpartijen). Tijdens de stops wordt veel 'onderhoud' gepleegd en bij aankomst in Parijs komen ook de anderen (lees chauffeurs/kwartiermakers e.d.) aan bod.

Vanavond hebben we speciaal voor de lopers van ons team een pedicure uitgenodigd om de voeten eens nader te laten bekijken. Er wordt toch heel veel gevraagd van onze voeten bij het lopen en niet door iedereen wordt hier voldoende aandacht aan besteed. Ook in de praktijk zie ik vaak kalknagels, blauwe tenen, kloven in voetzolen e.d. Misschien zinvol hier een artikel van de SMC aan te wijden!;

Terugkomend op de Roparun. Dit jaar hebben we een geheel nieuw team, slechts 2 mensen hebben de Roparun al eerder gelopen, voor de rest is het een avontuur waarbij ze niet weten wat hun te wachten staat... Sponsoring verloopt helaas nog

moeizaam, ondanks alle inspanningen van de groep! De gigantische opbrengst van het team van vorig jaar (2^e van alle deelnemende teams!) is dan ook niet haalbaar voor ons, maar we gaan er wel voor zoveel mogelijk geld in te zamelen.

Afgelopen weekend hebben we een Pre-Roparun Event gehad, waarbij de teamgeest flink gegroeid is.

We hebben er allemaal zin in en hopen dat onze mede RRZ'ers ons zullen steunen zowel wat geld betreft als wat support!

Dianne, hartelijk dank voor dit interview. Heb je een voorstel wie we volgende keer eens kunnen interviewen?

Iemand die veel voor de vereniging doet en altijd gedaan heeft is Frans van den Hengel. Hij gaat nu iets minder investeren in onze vereniging om dat hij het algemeen belang als vrijwilliger bij de brandweer gaat dienen, ook een prima taak dus! Frans dus!

Interview : Paul van Heukelum en Betty Wentink (tekst).

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

Waar doe ik het voor

Deze keer wordt 'Waar doe ik het voor' eenmalig ongeveer tegelijkertijd gepubliceerd in Roadie van RRZ (de vereniging waarbij ik trainer ben) en 't Sprintje van Ilion (de vereniging waarvan Annemarie lid is).

De (weg)atlete

Een paar jaar geleden heb ik jullie verteld over de eerste schreden op het atletiekpad bij Ilion van mijn dochter Annemarie.

Hoe is het haar sindsdien vergaan?

Nou, boven verwachting.

Natuurlijk vond ze niet ieder onderdeel even leuk, met name aan de loopnummers had ze een broertje dood, maar ik herken dat wel. Ik had daar als kind ook een bloedhekel aan.

Later kreeg ze ook aan het hoogspringen een hekel, maar dat is pas gekomen toen ze over een lat moest springen. Over een touwtje was geen probleem, maar die lat was een verschrikking (even voor de goede orde: ik heb dezelfde ervaring. Ook ik kon redelijk over een touwtje hoogspringen, maar heb vanaf het moment dat wij op school over een lat moesten springen, geen sprong meer gemaakt. Heb ik toch een soort lat-relatie met mijn dochter.....).

Ze boekte bij iedere wedstrijd goede vooruitgang en dat leverde haar aan het eind van het eerste seizoen een gouden medaille op. Kijk en daar ben je natuurlijk terecht apentrots op (en ik als vader natuurlijk ook).

Het tweede seizoen ging iets minder en een zilveren medaille was haar deel, maar ook daar was ze erg blij mee.

Naast de reguliere onderdelen had Annemarie inmiddels het crossen ontdekt. En daar is ze vanaf het eerste moment dol op geweest. Want zeg nu zelf, wat is er voor een kind mooier dan dat je door diepe plassen en modder mag rennen en van anderen tot boven onder de derrie mag komen zonder dat iemand daar boos om wordt. Sterker nog, de toekijkende vaders en moeders moedigen je nog aan ook.... Ik hoop overigens wel, dat ze nooit zo gek wordt, dat ze aan die slotenloop in Stompwijk mee gaat doen.

Na twee seizoenen bij de pupillen moest Annemarie over naar de junioren, maar niet voordat ze tijdens de clubkampioenschappen was gehuldigd als pupil die de grootste vorderingen had gemaakt. Een speciale trofee was haar deel. Overigens waren wij tijdens die clubkampioenschappen een lang weekeinde weg en moesten we op zaterdag even terug naar Zoetermeer om de prijs in ontvangst te nemen. Annemarie wist niet waarom ze mee moest. Ze was in de veronderstelling, dat Mary moest jureren en was dus compleet overdonderd toen ze naar voren moest komen om haar prijs in ontvangst te nemen.

Een atletiekonderdeel waar Annemarie tot voor kort nog geen kennis mee had gemaakt, was de wegatletiek. Ik ben namelijk redelijk recht in de leer en als de KNAU en RRZ het niet goed vinden om kinderen wegatletiek te laten bedrijven, dan mag mijn dochter dat dus ook niet. Althans, ze mag niet regelmatig op de weg trainen. Een enkel wedstrijdje over korte afstand kan geen kwaad.

En vanuit die redenering vroeg ik dus de avond voor de Noord Aa polderloop of ze zin had om mee te doen.

En ja, ze wilde wel.

Dus togen we op zondag 9 februari met het hele gezin naar het Lange Land. Paul (mijn zoon van negen) zou toch al meegaan, want die wilde mij wel helpen om auto's tegen te houden. Dat is immers een buitenkansje, want wanneer mag je anders als kind met een oranje hesje aan midden op de weg staan om verkeer tegen te houden? En het pakte voor hem zelfs nog beter uit, want hij mocht ook nog op een politiemotor zitten.

Mary (mijn vrouw) wilde mee als supporter en ze nam Joep (de hond) ook meteen maar mee dan had die ook eens een verzetje.

Maar ik dwaal af, het ging om de wedstrijd van Annemarie.

Nou daar kan ik kort over zijn. Hij duurde ook maar kort en ze werd eerste bij de meisjes. Onderweg verbeterde ze ook nog even haar pr op de kilometer. Dat belooft dus nog wat.

Voor RRZ is het jammer, dat de overwinning naar een meisje van Ilion ging, maar dat is nu eenmaal de vereniging voor jeugd die verantwoord atletiek wil bedrijven. Net zo

goed als dat RRZ de vereniging is voor mensen die gezellig en verantwoord (op de) weg willen lopen. En over zes en een half jaar is Annemarie 18 en misschien komt ze dan wel bij RRZ. Dan kunnen ze hun borst nat maken in groep 1.

Daar hoop ik dus op en daar doe ik het 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
20 april	Bergschenhoek, Lage Bergsche Bos	Chalet
18 mei	Bleiswijk, rondje Rotte	't Zeeltje
15 juni	Katwijk, rondje Wassenaarseslag-strand	Parkeerplaats Sportlaan

In juli en augustus zijn er geen LOL-trainingen.

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

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Entresols

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
jaar

de RIJK

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

Verstandig sporten in de zon

Inleiding

In zonlicht zit ultraviolette straling (UV-A en UV-B), die voor het menselijk oog onzichtbaar is. Deze UV-stralen hebben positieve en negatieve effecten op gezondheid en prestatievermogen. De laatste jaren hoor en lees je steeds meer over de negatieve effecten, waarvan de belangrijkste de verhoogde kans op huidkanker is. Het is dus zaak om verstandig om te gaan met zon of zonnebank. Maar hoe lang je verantwoord in de zon kunt blijven, is sterk afhankelijk van het huidtype. Hieronder staat in tabelvorm, hoe je kunt onderscheiden welk huidtype je hebt.

huidtype	verbrandingservaring	bruiningervaring	uiterlijke kenmerken
1	verbrandt zeer snel	wordt niet bruin	zeer lichte huid, vaak met sproeten, rossig of lichtblond haar, blauwe ogen
2	verbrandt snel	wordt langzaam bruin	lichte huid, blond haar, lichte ogen
3	verbrandt zelden	wordt gemakkelijk bruin	lichte getinte huid, donkerblonde tot bruine haren, vaak donkere ogen
4	verbrandt bijna nooit	bruint zeer goed	getinte huid, donkere haren en ogen

Hoe lang kun je verantwoord in de zon blijven?

Je kunt op verschillende manieren te weten komen hoe lang je verantwoord in de zon kunt blijven. In de hieronder afgedrukte tabel, die gebaseerd is op de Zonneschijf van het Koninkrijk Wilhelmina Fonds, staat hoeveel minuten je in de maanden juni / juli op één dag in de zon kunt blijven. In de maanden mei en augustus mag je wat langer in de zon blijven.

Hoe lang mag je in de maanden juni en juli in Nederland in de volle zon?			
huidtype	tussen 12.00-15.00 uur	tussen 10.00-12.00 uur en 15.00 - 17.00 uur	> 17.00 uur
1	10 minuten	15 minuten	80 minuten
2	20 minuten	25 minuten	120 minuten
3	35 minuten	50 minuten	> 3 uur
4	55 minuten	75 minuten	> 3 uur

Een andere wijze om te weten te komen hoe lang je in de zon kunt verblijven, is gebruik te maken van de 'zonkracht'. De zonkracht is een door het KNMI te Bilt berekende maat voor de verwachte hoeveelheid UV-straling op een bepaalde dag. Als de zonkracht matig tot (zeer) sterk wordt, wordt hiervan melding gemaakt bij de weerberichten op de radio en de televisie. Als je je huidtype kent, is het aantal minuten dat je verantwoord in de zon kunt blijven, gemakkelijk te berekenen. Ieder huidtype heeft een zonkrachtgetal. Zo heeft huidtype 1 een zonkrachtgetal van 60; huidtype 2 een zonkrachtgetal van 100; huidtype 3 van 200 en huidtype 4 van 300. Deel dit zonkrachtgetal door de zonkracht en je krijgt het aantal minuten dat je verantwoord in de zon kunt blijven. Op teletekst pagina 708 kun je informatie nalezen over de zonkracht van de desbetreffende dag. In de volgende tabel, staat weergegeven hoe je zelf een inschatting kunt maken van de zonkracht en hoeveel minuten je dan maximaal in de zon mag verblijven.

zonkracht	omschrijving zonkracht	Maximaal aantal minuten onbeschermd in de zon	Huid verbrandt
1-2	vrijwel geen	100-50	
3-4	zwak	35-25	
5-6	matig	25-15	Gemakkelijk
7-8	sterk	15-10	Snel
9-10 en hoger	zeer sterk	Minder dan 10	Zeer snel

Verstandig in de zon verblijven en trainen

De Nederlandse Gezondheidsraad geeft als advies de jaarlijkse hoeveelheid ultraviolette (UV)straling te beperken tot 100 MD. De Minimale Erytheem Dosis (= 1MD) is de hoeveelheid UV-straling waarvan onze huid na 8-24 uur net rood wordt. Een hele dag 'bakken' in Nederland betekent al gauw 5 MD. Het is dus verstandig om, zeker tussen 12.00 - 15.00 uur, zoveel mogelijk in de schaduw te blijven. Een sporter kan de zonbelasting binnen de grenzen houden, door 's ochtends vroeg of 's avonds te trainen, daarbij zoveel mogelijk in de schaduw blijvend. Het gebruik van anti-zonnebrandmiddelen is aan te raden. In Nederland zijn anti-zonnebrandmiddelen met een factor 10 tot 12 geschikt. Hiermee kan men 10 tot 12 keer zo lang verantwoord in de zon blijven. Bedek de rest van de tijd de huid zoveel mogelijk met luchtige, ruime kleding. Let wel op: natte kleding laat meer UV door. Het is verstandig droge kleren mee te nemen.

Negatieve effecten op onze gezondheid

Teveel zonlicht heeft een schadelijk effect op de huid. Als de huid verbrand is, is dat een uiting van een huidbeschadiging/ontstekingsreactie, die echter als regel wel weer zal herstellen. Wordt de huid echter vaak aan te veel zon blootgesteld, dan zal de huid sneller verouderen, waardoor eerder rimpels ontstaan. Uiteindelijk zal door overmatige blootstelling aan zonlicht het risico op het ontstaan van huidkanker duidelijk toenemen. Uit onderzoek is gebleken, dat overmatige blootstelling aan zonlicht bij kinderen tot de leeftijd van 15 jaar de kans op huidkanker doet toenemen! Daarom wordt ook geadviseerd om kinderen onder de zestien jaar en mensen met huidtype I geen gebruik te laten maken van een zonnebank. Overmatige blootstelling aan zonlicht vermindert de werking van het afweersysteem. Men wordt vatbaarder voor bijvoorbeeld virusziekten. Denk hierbij maar aan het optreden van de beruchte 'koortslip'. Daarnaast kan UV-straling in combinatie met cosmetica, medicijnen en alcohol, leiden tot allergische reacties. De ogen zijn extra kwetsbaar voor UV-straling. Bescherm ze door een zonnebril met glazen die UV-straling weren.

Positieve effecten op onze gezondheid

Bij verstandige blootstelling aan zonlicht, kan dit ook positieve effecten op de gezondheid van de sporter hebben. Voor sommige sporters heeft een 'kleurtje' (een subjectief maar wel) een duidelijk effect op het welbevinden, het zelfvertrouwen en daardoor mogelijk ook op de prestatie. Er zijn nog andere positieve effecten van UV-straling. Het bekendste - en duidelijk bewezen - effect is de verhoogde aanmaak van vitamine D3 onder invloed van UV-B straling, wat gunstig is voor de botstofwisseling. Daarnaast heeft UV-straling een gunstige invloed bij enkele huidaandoeningen, zoals acne, psoriasis en sommige vormen van eczeem.

Samenvatting

De zon kan zowel positieve als negatieve effecten op onze gezondheid en ons prestatievermogen hebben. Teveel zon geeft op termijn een verhoogde kans op huidkanker. In dit artikel wordt uiteengezet hoe lang je verantwoord in de zon kunt verblijven of trainen, waarbij rekening gehouden wordt met de zonkracht, de respectievelijke huidtypes en beschermingsmogelijkheden.

Herstellen van een lange-afstands-wedstrijd

hoe doe je dat?

De laatste week voor de wedstrijd wordt al heel vaak beschreven in allerlei bladen. Maar wat doe je in de week daarna? Wanneer mag je weer gaan trainen? Of een tempotraining inlassen? Hoe ga je spierpijn te lijf?

De redactie las in 'Atletiek', een tijdschrift voor Training en Verzorging, een artikel die zij jullie niet wilde onthouden met het oog op de komende voorjaarsmarathons.

Menig loper zal zich wel eens afgevraagd hebben waarom hij na een wedstrijd over een hele of halve marathon zoveel spierpijn heeft overgehouden, terwijl hij dat na een training bijna nooit of helemaal niet heeft.

Wat zijn het voor problemen en wat kan je daaraan doen of is het ook te voorkomen?

Waarom heb je na een wedstrijd langere tijd nodig om te herstellen dan na een training, waarin toch vaak net zo hard of soms nog harder wordt gelopen? Blijkbaar gebeurt er tijdens een wedstrijd meer met de spieren dan in een training. Het spierweefsel en alles eromheen gaat meer kapot en moet dus langer herstellen.

Er is een aantal redenen te bedenken die dit kunnen verklaren.

In een wedstrijd loop je harder en langer waardoor je meer vermoeid raakt en toch hard blijft doorlopen omdat je een goede tijd wilt zetten. De coördinatie wordt van lieverlee minder en daardoor gaat de looptechniek slordiger en het landen minder soepel. Vaak loopt men ook op wat oudere, soepelere schoenen omdat die lekker zitten en ingelopen zijn, maar de demping is ook niet meer optimaal. En tot slot loop je op een harde ondergrond terwijl dit in de training vaker op een zachtere ondergrond gebeurt. Alles bij elkaar redenen genoeg om te bedenken dat je na een wedstrijd meer spierpijn hebt dan na een training.

Wat is nu het beste in de eerste week?

In ieder geval niet hardlopen, zelfs niet een half uurtje rustig dribbelen, ook al denk je dat het niet zo erg zeer doet. Wandelen is de beste remedie, zeker na een hele marathon. Want als je wandelt, heb je niet het landingsmoment zoals bij hardlopen omdat steeds één voet op de grond blijft. Door de spierbeweging komt er bij wandelen net zo goed bloeddoodstroming op gang, waardoor afvalstoffen die het spierpijngevoel veroorzaken, worden afgevoerd. Begin zo snel mogelijk met wandelen zeker als je na de wedstrijd nog lange tijd in de auto of de trein moet stil zitten eer je thuis bent. Rekken en strekken is ook, naast wandelen, een prima manier om te herstellen. Want dit brengt de spier weer op lengte. Zodra je geen spierpijn meer voelt, vertelt het lichaam jou dat de spieren weer hersteld zijn en dat je weer mag gaan beginnen met rustige trainingen.

Wanneer dit moment komt, is voor ieder verschillend, want niet iedereen loopt even hard in de wedstrijd en heeft spierpijn in de dagen erna.

Kortom: in de eerste week niet hardlopen, wel wandelen. Elke dag rekoefeningen om te herstellen. Als er geen spierpijn meer is, dan beginnen met rustige trainingen.

De redactie

WIJ
ZHBC

Betonbouw bv

zoeken

JOU

als betonwerker
voor onze mooie projecten

JIJ

wordt door ons opgeleid

WIJ

bieden méér

BEL

015 - 369 59 40

MAIL

a.hofman@zhbc.nl

of

SCHRIJF

ZHBC Betonbouw bv
Boezemweg 63
2641 KG Pijnacker

Uitslagen...

Soms hoor ik wel eens: 'Mijn tijd stond er niet bij in de Roadie'.

Een vaak terechte opmerking. Als je gelopen hebt, is het leuk je tijd vermeld te zien bij de uitslagen.

Soms is de gelopen tijd al door jou doorgegeven om het te plaatsen in de krant. Soms heb je de gelopen tijd al op internet geplaatst. Moet je nu ook nog je tijd doorgeven om de tijd vermeld te zien in de Roadie?

Het antwoord daarop is helaas: Ja.

Wij hebben hier natuurlijk over nagedacht.

Het is voor de redactie helaas ondoenlijk om de krant(en) uit te spitten: De daarin vermelde tijden zijn vaak niet volledig of onjuist.

Het is voor ons ook ondoenlijk om op internet te zoeken. Vaak staan de tijden ook niet op internet of ze komen er te laat op of niet volledig of niet juist. En voorts stuiten wij, bij het zoeken op internet, op de volgende

problemen: niet iedere Road Runner woont in Zoetermeer, niet iedereen die in Zoetermeer loopt is lid van RRZ. Dus selecteren op plaats of vereniging geeft geen garantie dat we alle Road Runners gevonden hebben.

Dus als jij je tijd vermeld wilt zien in de Roadie, en dat wil je, dan stuur je een mail naar:

aho@eim.nl

en daarin vermeld je:

- de plaats waar je gelopen hebt
- de datum wanneer die loop was
- en tijd die je daar gelopen hebt
- er mag nog achter worden gezet: netto tijd, pr (persoonlijk record) of haas

Als iemand een simpelere oplossing weet, vernemen wij dat natuurlijk graag.

Redactie

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

Uitslagen

Nieuwjaarsloop te Zoetermeer , 4 januari 2003

10 km

Ad Peltenburg 0.40.39

Kopjesloop te Delft, 12 januari 2003

15 km

Ron Dijkhuizen 0:59:25

Joyce Dijkhuizen 1:17:09

Halve marathon te Egmond, 12 januari 2003

Theo Houtman 1.37.04

Paul van Vliet 1.39.45

Strandloop te Rockanje, 26 januari 2003

halve marathon

Klaas de Vries 1.39.35

Koos Verhoeven 1.40.12

Theo Aanen 1.40.22

Jolanda van der Maaten 1.43.41

Ruud van der Maaten 1.43.42

Bert Kuiper 1.43.43

Nick Raadschelders 1.44.24

Hans Feelders 1.48.59

Diederik Post 1.49.00

Peter van Zijp 1.49.01

Martine Lemson 1.49.01

Willem Hogendoorn 1.49.02

Robert v.d Linden 1.53.14

Aad van Mil 1.53.15

Joyce Dijkhuizen 1.56.41

Ron Dijkhuizen 1.56.41

Midwinter Marathon te Apeldoorn, 1 februari 2003

18,6 km

Marcel Andeweg 1:44:43.

27,5 km

Ad Peltenburg 2.04.10

Joyce Dijkhuizen 2:29:26

42,2 km

Ron Dijkhuizen 3:20:36

Toos Koevoets 4.11.45

Polderloop te Zoetermeer, 9 februari 2003

15 km

Ad Peltenburg 1.03.56

Marathon te Schoorl, 16 februari 2003

30 km

Ad Peltenburg 2.09.00

Halve Marathon in de Waal, 8 maart 2003

21,1 km

Ron Dijkhuizen 1:25:24

derde

Ad Peltenburg 1.28.03

Joyce Dijkhuizen 1:50:10

Twintig van Alphen te Alphen aan den Rijn, 9 maart 2003

10 km

Marcel Andeweg 0.50.57

Ellen Bominaar 0.55.12

Marjo de Ceuninck 0.56.42

20 km

Ad Peltenburg 1.23.28

Klaas de Vries 1.29.20 (PR)

René van der Spek 1.34.32

Sander van Drongelen 1.38.02

Robert van der Linden 1.39.24

Marjolijn Dolk 1.39.41

Ton de Veen 1.41.45

Elly van der Kooy 1:42:55

Piet Mulder 1.45.45

Hans Tork 1.54.23

Martin Mets 1.55.42

Hans van Tol 1.55.44

Walter de Ceuninck 1.55.46

City-Pier-City te Den Haag, 29 maart 2003

10 km

Ferry Lemmers 0.47.00 (PR)

Joke Gvozdenovic 0.49.40

Erwin Huizinga 0.49.29

Marcel Andeweg 0.51.57

Ellen Bominaar 0.56.22

Marjo de Ceuninck 0.55.04

Cees Sep 0.56.59

Ron Werkman	0.58.21	Peter van Zijp	1.39.10
Janny Hukom	1.04.00	Bob Verbrugge	1.39.55
Riet Radder	1.04.00	José de Groot	1.40.49 (PR)
Mieke Flipse	1.01.00	Roeland van Dijk	1.41.20 (PR)
<i>21,1 km</i>		Aad Zoutenbier	1.41.33
Frans van Haaster	1.19.52	Harm de Wit	1.42.19 (PR)
George Jeremic	1.20.23	Diederik Post	1.42.49
Jan Peter Willemsen	1.22.16	Ed Helsloot	1.43.36
Miel Piso	1.22.45	Kees van Seuren	1.43.43
Ron Dijkhuizen	1.23.28	Carlos Fokke	1.46.38
Etienne den Toom	1.24.30	Joyce Dijkhuizen	1.46.53
Ad Peltenburg	1.27.07	Marjolijn Dolk	1.48.41
Aad Vervaart	1.27.08	Robert v.d.Linden	1.50.57
Piet Roestenburg	1.27.28	Paul van Heukelum	1.52.22
Paul van Vliet	1.29.11	Roland Groustra	1.52.29 (PR)
Klaas de Vries	1.29.45 (PR)	Piet Mulder	1.55.47
Ellen Duijzer	1.30.08	Herman Middendorp	1.56.31
Jeroen Sebel	1.31.00	Margreet Vonk	1.56.31
Mike van Wichen	1.32.13	Henk Rietveld	1.56.49 (PR)
Ton de Veen	1.32.49	Cor Boot	1.57.14 (PR)
Piet van veen	1.32.57	Ria van Caspel	1.57.20 (PR)
Frits van der Lubben	1.33.15	Suzan v.d.Helm	1.57.20
Ruud van Zon	1.33.57	Emie Schipper	1.58.00
Walter de Ceuninck	1.34.01 (PR)	Jan Schipper	1.58.00
Bert Kuiper	1.38.39	Ad Radder	1.58.47
Jolanda van der Maaten	1.38.48	Hans van der Hucht	2.00.43
Ruud van der Maaten	1.38.48	Hans Meijering	2.05.40 (PR)
Ab Hartevelt	1.38.48	Wilma Coenen	2.06.39 (PR)
Henk Hummeling	1.39.07 (PR)	Ed Jacobs	2.06.39
		Eric van Caspel	2.07.00
		Betty Wentink	2.09.39

Wedstrijdagenda

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-
nsl.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 08.45 uur, 6 km 09.15 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

zondag 4 mei 2003

10e Delftse Parkenloop te Delft

organisatie: AV 40, 015-2561548 av40.nl
afstand: 1,5 km 10.30 uur, 5 - 10 - 21,1 - 15 km 11.00 uur

maandag 5 mei 2003

De Vijf van Heijplaat te Rotterdam

organisatie: Culturele commissie Heijplaat, tel. 06-29211600
afstand: 5 km 19.00 uur rondes van 1,25 km

zaterdag 10 mei 2003

Jeugdloop te Papendrecht alsmede 21e Nationale Lenteloop

organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 07-6150417
afstand: 1 km 12.000 2- 4 - 6 km 12.15 uur
afstand: 15 - 8 - 15 km 14.00 uur

zondag 11 mei 2003

Kopjesloop te Delft

organisatie: AV de Koplopers, tel. 015-2140539 dekoplopers.nl
afstand: 1 km 10.45 5 - 10 - 15 km 11.00 uur

zaterdag 17 mei 2003

De Drie Maenenloop te Ouderkerk a/d IJssel

organisatie: St. Poldersport, tel. 0180-682249
go.to/dedriemaenen
afstand: 1,5 km 14.00 5 - 10 km 15.00 uur

zondag 18 mei 2003

De Zijlloop te Leiden

organisatie: De Zijl, tel. 071-3416707
afstand: 5 - 10,5 - 21 km 11.00 uur

4e Henk Hakker Memorial te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners club, tel. 071-5765924 lrrc.nl
afstand: 2,7 - 5, 9 - 10 - 16,1 - 21,1 - 30 km 10.30 uur

PPC loop te leiden

organisatie: NL...ML, tel. 071-5412092
afstand: 3 - 7 - 10 - 14 - 17 - 21 km 10.30 uur

5^e Teylingencross te Sassenheim

organisatie: RKVV Teylingen, tel. 0252-216591
afstand: 8 km 10.30 4 km 11.30 2 km 12.00 uur

zondag 25 mei 2003**DIJC loop te Delft**

organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2135979
dijc-bertus.nl
afstand: 1 km 10.45 uur 5 - 10 - 15 km 11.00 uur

The Hague Royal Ten te Den Haag

organisatie: St.HRR 10, tel. 070-3939485
royalten.nl
afstand: 1,5 km 12.00 uur 5 km 12.30 uur 5 km 13.30 uur 10 km 14.30 uur

De Dobbelloop te Nootdorp

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

**donderdag 29 mei 2003
Hemelvaartsdag****Golden Ten Loop te Delft**

organisatie: AV de koplopers, tel. 015-2140539 dekoplopers.nl
afstand: 1 km 12.30 uur 5 - 10 km 13.30 uur 10 km 15.00 uur

hemelvaartsdagloop te Lekkerkerk

organisatie: AV Start, tel. 0180-665301
avstart.nl
afstand: 1 km 10.30 uur 8,6 km 11.00 uur 1,7 - 3,4 - 5,1 - 6,8 8,6 km 12.00 uur

32^e Hanepoelloop te Rijpwetering

organisatie: GV Gyvero, tel. 071-5018153
hanepoelloop.nl
afstand: 2,5 km 10.15 uur 5 km 10.50 uur 10 - 21 km 11.00 uur

zondag 1 juni 2003**Delftse Houtlopen te Delft**

organisatie: AV 40, tel. 015-2561548 av40.nl
afstand: 1,5 km 10.30 uur 3,5 km 10.55 uur 7 - 14 km 11.00 uur

Avilas Sauna Brunch loop te Naaldwijk

organisatie: tel. 0174-640828 avilas.nl
afstand: 5,6 - 10 - 15 km 10.00 uur

zaterdag 7 juni 2003**Luilakloop te Sliedrecht**

organisatie: Trimclub ABC, tel. 0184-617490
trimclubabc.nl
afstand: 7 km 07.00 uur

zondag 8 juni 2003**Leiden Marathon te Leiden**

organisatie: www.marathon.nl tel. 071-5134641
afstand: kinderloop 10.30 uur, 10 km 12.00 uur, 21,097 en 42 km 12.15 uur

Sporteon Oostdam Strandloop te Katwijk

organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-3618095
avrijnsoever.myweb.nl
afstand: 2 - 4 - 8 km 19.30 uur

PPC loop te Leiden

organisatie: NL...ML, tel. 071-5412092
afstand: 3 - 7 - 10 - 14 - 17 - 21 km 10.30 uur

zaterdag 14 juni 2003**Merwedeloop te Hardinxveld-Giessendam**

organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150417
afstand: 1,2 km 14.00 uur 5 km 14.45 uur 10 km 16.00 uur

T.A. van den Bergloop te Heinenoord

organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091
afstand: 10. Km 16.15 uur

Jan Knijnenburgloop te Maassluis

organisatie: Olympus 70, tel. 0174-417350
olympus70.nl
afstand: 5 km 13.00 uur 15 km 14.00 uur 1, 5 km 16.00 uur

zondag 15 juni 2003**Delftse Houtlopen te Delft**

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

PPC loop te leiden

organisatie: NL...ML tel. 071-5412092
afstand: 3 - 7 - 10 - 14 - 17 - 21 km 10.30 uur

zaterdag 21 juni 2003

Twaalf en zes uren estafette te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3543471

haagatletiek.nl

afstand: 6 uur 15.00 uur 12 uur 09.00 uur

Estafettemarathon te Papendrecht

organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-

6150417

afstand: 42,2 km 11.00 uur

zondag 22 juni 2003

DIJC loop te Delft

organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2135979

dijc-bertus.nl

afstand: 1 km 10.45 uur 5 - 10 - 15 km 11.00

uur

De Dobbeloep te Nootdorp

organisatie: St. Nootdorpse IJclub, tel. 015-

3108007 zonneveld.nl/dobbeloep

afstand: 1,5 km 10.45 uur 3,2 - 5 - 10 - 15 km

11.00 uur

De halve marathon van Nootdorp

organisatie: : St. Nootdorpse IJclub, tel. 015-

3108007 zonneveld.nl/dobbeloep

afstand: 21 km 11.00 uur

zaterdag 28 juni 2003

Ambachtsheerlijkheidsloop te Numansdorp

organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091

afstand: 1 km 10.20 uur 5 km 10.30 uur 10 km

11.00 uur 12.15 uur

zondag 29 juni 2003

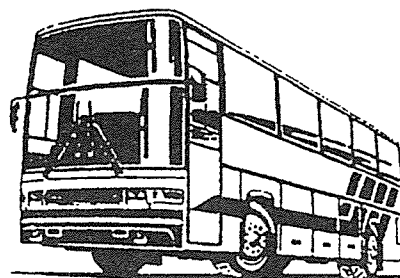
Kartaalloep Onder Ons te Delft

organisatie: DIJC bertus, tel. 015-2135979

dijc-bertus.nl

afstand: 1 km 10.30 uur 5 - 10 km 11.00 uur

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

Rembrandtstraat 34

2712 SH Zoetermeer

Tel. / Fax 079 - 316 83 95



*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.

- Vrijheid en flexibiliteit, ook na de ingangsdatum!

Bel nog vandaag voor vrijblijvende informatie.

2723 TH ZOETERMEER
Uienakker 3
Heukelum, P van

en hóg rendement
en
rdsen
zekerheid

ivadaalwerk

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

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

de Goudse