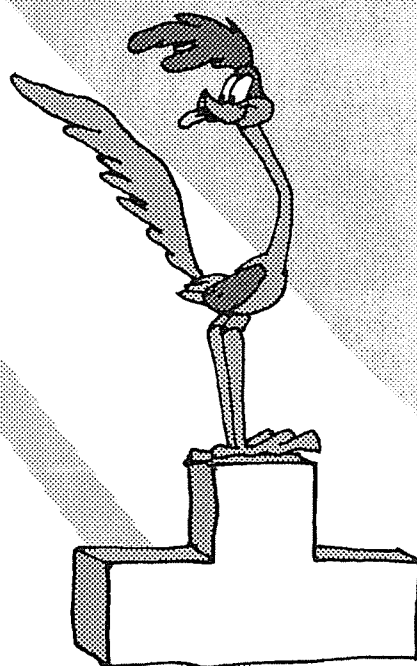


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

P van Heukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer

nr **3**
juni/juli
2003



Uitslagen doorgeven
Kumindamentu di RRCK
London Marathon

Starshoe

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer



Tel.: (079) 3610110
Fax: (079) 3614746
E-mail: info@starshoe.nl

Kom eens langs voor de juiste sportschoenkeuze

NIEUWS VOOR HET WINTERSEIZOEN:

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

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

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

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

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

In ons assortiment
o.a.:

BROOKS

ODLO

Reebok

PRIMO



KARHU

adidas

Rockport

POLAR

SAUCONY

new balance



STAND

NEWLINE

en andere top-merken

Internet: www.starshoe.nl

Inhoud

Voorwoord	Blz 5
Kumindamentu di RRCK	Blz 6
Doorgeven uitslagen	Blz 8
Texels goud	Blz 9
Van de lief- en leedcommissie	Blz 12
Waar doet hij het voor	Blz 13
Sportdranken	Blz 14
Londen Marathon 13 april 2003	Blz 16
Zomersmog en sportbeoefening	Blz 20
Jeker-Maasloop	Blz 22
De magie van de London Marathon	Blz 24
Beste vrienden en vriendinnen	Blz 25
Vanaf de motor team 131 door de lens gevangen	Blz 26
Roparun 2003 door een chauffeur/kaartlezer	Blz 27
Clubgevoel en de RoPaRun	Blz 28
Hermans team, team 131 Roparun	Blz 29
Het Roparunteam 131 van Road Runners is wederom succes- vol bij de monsterestafetteloop van Rotterdam naar Parijs	Blz 31
Uitslagen	Blz 32
Wedstrijdagenda	Blz 35

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
Aad Vervaart (lid) (079) 331 94 33

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
zaterdagochtend 09.00 uur
woensdag 19.30 uur

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
(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

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

Kopij kan 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 Walter de Ceuninck: walmacvc@wanadoo.nl

Voorwoord

Beste Roadies,

Terugblikkend - en ook kijkend naar de wedstrijdverslagen en wedstrijden in deze Roadie - zijn de afgelopen maanden intensief geweest.

Zo bevat dit nummer prachtige verslagen van ervaringen in soms verre oorden, zoals de Fun Run op Curaçao waarin de beroemde pontonbrug een heel manifeste rol speelde; de ervaringen van Joyce op Texel bij het rondje Texel, en de magie van de Londen.Marathon.

En niet te vergeten de prachtige prestatie van het Roparun team dat een mooie 76^e plaats behaalde temidden van de 172 deelnemende teams, en ondanks de moeilijker economische tijd ook een mooi sponsorbedrag bijeen wist te brengen. Een compliment aan het gehele team en in het bijzonder aan Herman en Dianne die van een groep 'nieuwelingen' een hecht team hebben weten te smeden.

En daarnaast op bestuurlijk front de ALV die om uiteenlopende redenen niet eenvoudig was en met de nodige discussies verliep.

Een woord van dank past hier aan Johan Hofland en Piet Mulder voor hun inzet voor het bestuur en aan Frans van der Werf voor zijn jarenlange inzet als trainer en trainerscoördinator voor de RRZ .

De vakantie staat voor de meesten van jullie voor de deur. Geniet daarvan, en geef ook je loopschoenen gepaste rust voor een goede start in het nieuwe seizoen.

Liesbeth

Kumindamentu di RRCK

Gaan we moeilijk doen? Nee hoor, u krijgt de hartelijke groeten van de Road Runners Club Korsou, maar dan wel in de taal van Curaçao: Papiamentu.

Ik zou voor mijn werk voor de vijfde keer naar Curaçao gaan en had afgesproken mijn schoenen en broekje maar eens mee te nemen. Vanaf vorig jaar zomer ben ik met tussenpozen van 4 tot 6 weken naar Curaçao geweest om aan medewerkers van het Landsbestuur (van de 5 Antillen) en het Eilandbestuur trainingen/cursussen te geven in het kader van een project 'Nieuwe Overheid'. Doelstelling is om de organisatie op een efficiënte wijze in te richten en verantwoordelijkheden van de ministers tot aan de medewerkers duidelijk te maken.

Als je zegt dat je naar Curaçao gaat, wil iedereen eigenlijk wel mee. Ik heb al een paar keer de vraag gehad of ik iemand nodig had om mijn koffer te dragen. En natuurlijk is het er heerlijk, alleen je moet eigenlijk niet hoeven werken. Je maakt best lange dagen: van 's ochtends 8 uur, wanneer de cursus begint, tot 's middags 5 uur en vaak nog wel langer. Het gebeurt niet zo vaak dat er iemand uit Nederland een specifieke training komt geven en ze drinken dat dan ook met volle teugen op. Het gevolg is dat je altijd wel blijft hangen en pas tegen 6 uur weer in het hotel terug bent. Dan duurt het nog geen uur voordat het donker is, dus veel zon zie je niet. Gelukkig heb ik aan het einde van de week altijd wel een dag ruimte om leuke dingen te doen. En zo zijn er na vier keer Curaçao gezien te hebben zoveel mooie dingen die je eigenlijk samen met je vrouw wilt delen, dat we nu, bij de vijfde keer cursus geven, hebben besloten eerst een week samen te gaan. Kon ik tenminste laten zien dat de foto's niet liegen en dat ook in het echt de zee en de lucht geweldig blauw en de stranden wit zijn, de palmen wuiven, enz.

U voelt het wel aan, bij een constante temperatuur van 30 graden of meer, word je niet uitgenodigd om te gaan hardlopen. Maar ja, iedere keer als je terugkomt, de jetlag weer hebt overleefd, constateer je dat je vier tot vijf hardlooptrainingen hebt gemist. Dat ga je na verloop van tijd echt merken. Regelmaat, met name bij de duurlopen is keihard nodig. Dus vandaar dat ik mijn schoenen maar had meegenomen met het idee het eens te proberen. Er was al gezegd dat het sporten vooral 's morgens vroeg gebeurde en dan ben ik niet echt op mijn best. Maar ja zo'n trainingsachterstand is het ook niet echt, dus wie weet....

We hadden voor onze vakantieweek gekozen voor de week waarin Koninginnedag valt. Dat scheelt weer verlofdagen! We kwamen op vrijdag 25 april aan en vielen eigenlijk direct met onze neus in de boter. Op zaterdag waren er allerlei gemeen-

schappelijke activiteiten op Plaza Brion, een groot plein bij de St. Annabaai in Willemstad. Het was St-Jorisdag, de dag waarop de scouts hun belofte gingen afleggen trouw te zijn aan scouting, de familie en het vaderland. Zelfs de gouverneur was er, hij was vroeger ook scout geweest en liet zich dit feest niet ontgaan. Het valt op: de mensen zijn zo vriendelijk en behulpzaam, niet alleen naar toeristen, maar ook naar elkaar. Ze hebben het er niet breed, maar als er een kans is maken ze overal een feest van.

Bij de scoutingdag las ik een aankondiging dat er op Koninginnedag een groot feest gehouden zou worden. Het zou beginnen met een traditie die in ere hersteld werd: om 8 uur 's morgens zou er een aubade plaatsvinden in Fort Amsterdam, het ambtskantoor van de gouverneur van de Antillen. Er zouden allerlei nevenactiviteiten plaatsvinden, zoals bandjes, een rommelmarkt en...jawel een hardlooppwedstrijd over 5 en 10 km onder de naam Dutch Dream Fun Run. Wel dat klonk goed: Fun Run. Ik voelde de koorts alweer komen, dat was mijn kans. Gebeld naar de wedstrijdsecretaris. De kosten waren het niet: 15 Antilliaanse guldens, ongeveer 9 euro, maar de tijd van lopen: vertrek om halfzeven in de morgen, inschrijven voor zes uur. Hallo.. en dat met mijn probleem om 's morgens goed in mijn vel te komen. Toch maar niet. De avond voor koninginnedag liepen we echter langs de St. Annabaai, vlak bij ons hotel, en daar waren een paar mensen bezig wat tafels neer te zetten, een finishdoek op te hangen, enfin mijn nieuwsgierigheid was gewekt. Eventjes praten: het bleken Nederlanders te zijn die vroeger in Den Haag bij de Road Runners hadden gelopen en op Curaçao een eigen hardloopclub hadden opgericht: RRCK oftewel de Road Runners Club Korsou. Na een heel geanimeerd gesprek hebben ze me overgehaald om toch maar mee te doen. Eerlijk gezegd hoefden ze daar niet eens zo heel veel moeite voor te doen, want het kriebelde al weer aardig. Bovendien, wees nu eens eerlijk, wie krijgt de kans om aan een hardlooppwedstrijd op Korsou mee te doen en er nog een T-shirt bij te krijgen ook.

Dus maar vroeg naar bed, want om 5 uur opstaan is toch wel een hele opoffering.

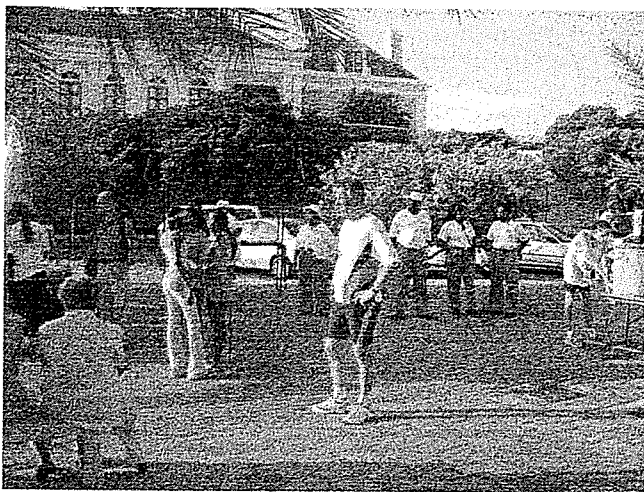
Toen de wekker ging, bleek het echt het begin van een Fundag. Uiteraard vanwege het vroege uur alles zo gepland dat ik precies op tijd zou zijn, alleen er geen rekening mee gehouden dat de uitgang van het hotel aan de kant van de St. Annabaai niet open was, dus moest ik zwaar omlopen. Nou ja, dat maar gebruikt om alvast de verschillende spieren weer op hun plaats te krijgen en licht hardlopend naar de startplaats te gaan. Daar bleek het zo vroeg een drukte van jewelste te zijn en iedereen was klaarwakker. Bovendien bleek er een wandelwedstrijd van 5 km te zijn en geen hardlooppwedstrijd. Daarvoor was de start

om 6 uur gepland. Zij liepen op hetzelfde parcours en zouden dan ongeveer even laat aankomen als de eerste 10 km-lopers, dacht men. Het parcours voerde over de Emmabrug naar de Otrobanda (=de andere oever) en na enkele kilometers zou opnieuw de brug gepasseerd worden voor een rondje door de oude binnenstad, de Punda (bete- kent letterlijk Punt van het verdedigingswerk). De start werd echter uitgesteld, want aan de an- dere kant van de St. Annabaai stond een aantal wandelaars te wachten. Ze konden niet oversteken naar de start, omdat de Emmabrug, een op 19 pontons weggevaaren brug van ongeveer 150 m, open was: de eerste Fun. Ook de veerpont was nog niet in bedrijf, dus wachten maar. Na onge- veer 10 minuten konden ze worden weggescho- ten. Het waren ongeveer 100 mensen, van heel jong tot vrij oud. Maar wat schetste mijn verba- zing: het werd een echte wandelwedstrijd, sommi- gen gingen als een speer in snelwandelpas er van- door. Na ongeveer 20 minuten zouden zij terugko- men over de brug en zouden de echte hardlopers worden weggeschoten. Maar wat er nu weer ge- beurde, de brug ging weer open om een groot zeeschip binnen te laten. En wat werd gevreesd gebeurde ook: de wandelaars kwamen er aan, maar konden niet oversteken vanwege de open brug: Fun dus. Maar ook de start van de hardlo- pers werd daardoor weer vertraagd. Na ongeveer 10 minuten ging de brug weer open en konden we starten, echter eerst moesten de wandelaars over de brug komen. Er werd hard geroepen dat er links moest worden gehouden, maar de wande- laars waren zo blij weer in beweging te mogen komen dat ze breed uitwaaierden over de brug: Fun dus, maar geen start voor de hardlopers. Weer 10 minuten later konden we (ongeveer 150 lopers) dan eindelijk weg. Het was inmiddels ruim over tijd, maar daar wordt niet op gelet. Na een rondje van 3 km door de Otrobanda kwamen we weer bij de brug, en u raadt het al, de toeter ging dat de brug weer open zou gaan. Met een stevige tussensprint haalde ik net de brug, maar de lopers achter hadden gewoon pech, dan maar wachten en weg fatsoenlijke tijd. Die was trouwens niet echt te halen, want bij 30-31 graden Celsius om- streeks 7 uur in de morgen moet je van mij geen enkele prestatie verwachten. Aankomen is dan het belangrijkste.

De route was goed uitgekozen. We werden langs alle leuke punten uit de Otrobanda en de Punda geleid. De voorzieningen waren voortreffelijk: iedere 3 kilometer kregen we twee plastic zakjes met water. Ik had dat de avond daarvoor al ge- hoord en mij was geleerd om het zakje met je tan- den open te trekken. Dat is pas echte Fun. Ik voelde me een beetje als het Oranjevoetbalelftal bij het wereldkampioenschap in de VS. Er was ech- ter een groot verschil: de voetballers konden drin- ken, ik echt niet. Moet je eens proberen: hardlo- pen in 30 graden Celsius, na 3 km supervolle benen hebben, barsten van de dorst en dan met je tan- den een plastic zakje open trekken, gevolg: of het

zakje springt open en je hebt gelijk verkoeling, of er komt een zodanig klein gaatje in het zakje dat er met veel knijpen en persen eindelijk een klein p..straaltje uitkomt: dat is Fun.

Gelukkig was er een alternatief voor de lopers die al heel snel uitwoningsverschijnselen vertoonden: er kon bij de 6 km worden doorgestoken zodat je op een totaallengte van 7,5 km uitkwam. Dat leek me wel wat. Een tijd zat er zeker niet in en goed aankomen was ook belangrijk, want de rest van de dag waren er nog vele activiteiten. Uiteindelijk kwam ik in een niet nader te noemen tijd aan (voor de intimi: het was meer dan 45 minuten: een absoluut diepterecord!!) en werd overstelpt met bonnetjes: twee bier, een cola, een bakje soep ('s morgens om halfacht!), zo veel Gatorade (een dorstlesser zoals Extran) als je maar wilde: dat was voor velen de meeste Fun.



De tijden zijn daar echt onvergelijkbaar: in de Tro- pen is je bloedsomloop en je waterhuishouding echt anders dan in Nederland, ook al ben je geacclimatiseerd (en dat was ik na 6 dagen echt wel), dan nog is het vreselijk afzien. Toch, daarop terugkijkend, was het Fun. Neem ik de volgende keer (ik moet er nog zo'n keer of vier naar toe) weer mijn hardlooppullen mee? Ik weet het echt nog niet. Als ik aan de Fun denk, wel, maar als ik aan het afzien denk...het is eigenlijk toch wel leuk bij onze collega Road Runners op Korsou.

Hans Rolff

Doorgeven uitslagen

In de Roadie nr. 2/2003 (april/mei) heeft een stukje gestaan over het doorgeven van wedstrijd-resultaten.

In aanvulling hierop kunnen we mededelen, dat jullie voortaan nog maar op **één manier** de uitslagen hoeven door te geven. Overleg tussen Astrid Hol, lid van de redactie van de Roadie, het Bestuur van RRZ en Walter de Ceuninck, de nieuwe beheerder van de RRZ-site, heeft het volgende opgeleverd:

1. Voer je uitslag zo spoedig mogelijk in via onze RRZ-site of als je geen internet aansluiting bezit, bel (079) 331 78 39 en geef door waar en wanneer je gelopen hebt, je naam, de afstand en de gelopen tijd (of spreek deze gegevens in op de voice-mail).
2. Alle uitslagen die **vóór zondagavond 18.00 uur** binnen zijn, worden doorgezonden naar het Streekblad (voorwaarde is dat minimaal 5 leden aan de betrokken wedstrijd hebben deelgenomen).
3. Eén maand voor het verschijnen van de nieuwe Roadie verzamelt de beheerder van de site de uitslagen over de afgelopen periode en geeft die door aan de redactie voor plaatsing in de Roadie.

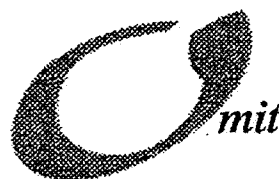
De limiet van zondagavond 18.00 uur is gesteld, omdat dezelfde avond nog de tijden (inclusief een eventueel door de leden zelf aangeleverd verslag) moeten worden verzonden. Anders is plaatsing in de woensdagavondeditie van het Streekblad niet meer mogelijk. Bij latere verzending wordt plaatsing onzeker, omdat het dan onder 'oud' nieuws valt.

Overigens staat het de hoofdredacteur van genoemde krant altijd vrij om verslagen niet op te nemen.

Mochten jullie nog meer vereenvoudigingen zien en willen, laat het mij even weten. Ik kijk dan of die uitvoerbaar en haalbaar zijn.

Walter de Ceuninck

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

Texels goud

Op tweede paasdag mag ik met vier heren van groep 1 op stap, of mogen de heren met mij op stap!

's Morgens vroeg uit de veren, Miel haalt ons rond 7:45 uur op om naar Texel te vertrekken. De vier heren gaan dit jaar voor de estafette en ik heb als uitdaging om de 27,9 km te lopen.

In de auto komt de uitslagenlijst van de vorige editie op tafel. Het team wat toen won, liep het rondje Texel in 4 uur en een paar seconden. De Road Runners-heren gaan voor goud, ze zijn ervan overtuigd dat ze die tijd kunnen verbeteren. Dit betekent dat Ron 0:56, Jan Peter 0:53, Frans 1:10 en Miel 1:00 uur moet lopen. Als dit allemaal geanalyseerd wordt, worden de heren toch wel wat angstig en gaan zich indekken. Ze kunnen stuk voor stuk heel snel en aan de lopende band smoezen verzinnen. De een vindt het te warm, een ander kan niet tegen de zilte lucht, de volgende geeft alvast zijn voorganger de schuld en zo kan ik nog wel een pagina volschrijven met smoezen die de heren op voorhand al klaar hebben. Ik heb één ding geleerd: de heren van groep 1 hebben een heel grote mond en zijn met stip nummer 1 in het verzinnen van smoezen. Uit de lagere groepen kunnen we hier nog wat van leren.

Aangekomen op het eiland kunnen de meesten van ons nog van de zon genieten. Ron gaat al direct fanatiek aan de slag met inlopen, ik hobbel zo een beetje rond, rekken, strekken en wachten tot het startschot valt. Ik denk dat het dit keer met mijn zenuwen wel meevalt, maar bij de heren aangekomen vinden zij dat ik er strak gespannen uit zie.

In het startvak kijkt Ron zo eens om zich heen en vindt dat er toch wel veel snel uitziende mannen om hem heen staan. Hij doet een verwoede poging om zijn tegenstanders angst in te jagen. Ron vertelt luidruchtig hoe zwaar het hier is en dat je heel rustig van start moet gaan. Miel vindt dat hij niet moet zeuren en dit keer gewoon hard van start moet gaan.

Om 11:35 uur valt het startschot en de meesten gaan er als een kamikazepiloot vandoor. Ik weet niet wat me te wachten staat. Ik heb het parcours wel op papier doorgenomen, het lijkt me een pittig parcours. Ik loop de eerste twee afstanden van de estafette. Tot het eerste wisselpunt is het 14,5 km waarvan 6,5 km strand en het tweede deel is 13,4 km en daarvan is 10 km strand en duinen. Na ongeveer 5 km gelopen te hebben, gaan we het strand op. Ik denk heel even dat het strand lekker hard is en dat je goed kunt doortrekken. Ik heb niet ver voor me uitgekeken, want al snel verandert het in mulzand waar ik voor mijn gevoel tot mijn knieën in wegzak. Hier en daar moet je over een gemeen zandheuveltje, ze zijn niet hoog maar o zo zwaar. De zon brandt gemeen op je huid zon-

der ook maar één zuchtje wind. Ik zie daar toch één positief punt in, je kleurt lekker bij. Op het strand heb ik het zwaar, het doet je dan goed om te zien dat anderen het ook zwaar hebben. Hier en daar haal ik lopers van de estafette in, die me naropen: zo, jij hebt er zin in. Ik weet niet of het de zin is, ik denk zelf meer dat ik mijn verstand op nul heb gezet en zolang mogelijk dit tempo wil volhouden. Bij ongeveer 11,5 km krijgen we een lange klim het strand af, hier gaan mijn benen een beetje protesteren. Gelukkig wordt het hier wat vlakker en kan je iets herstellen. Ongeveer de laatste 2 km zijn door de bossen, daar is het wat koeler. Iets voor het wisselpunt aangekomen staat Ron op mij te wachten. Ron heeft het eerste deel van de estafette erop zitten en loopt het tweede deel met mij mee.



Hier bij het wisselpunt staat wat publiek en begin ik met Ron aan mijn zij aan het tweede deel. Eerst weer een stuk door de bossen, gevolgd door duinen en later weer over het strand. Een flinke klim met hooi bedekt brengt ons naar het strand. Daar kunnen we onze weg

vervolgen langs de vloedlijn, het zand is hier dan wel wat harder, maar daarom niet minder zwaar. Op het strand is het een drukte, iedereen zit lekker in het zonnetje of is aan het pootje baden. Ik zou ik weet niet wat er voor over hebben om lekker mijn schoenen uit te gooien en heerlijk in dat verkoelende water te gaan wandelen. Even vraag ik me af waarom ik het niet doe, maar in mijn hoofd klinkt toch weer dat stemmetje die zegt: kom op, zet door. Ik wil deze prestatie toch graag leveren en opgeven wil ik zeker niet. Ik wil vanavond het gevoel hebben van: mijn lichaam kan dat toch maar, dat is de kick die een hardloper nodig heeft. Het eind van het strand komt in zicht, in de verte zie ik mensen omhoog ploeteren. Voor ik aan de lange klim begin neem ik nog wat verkoelende sponzen. De klim naar de duinen is zwaar en als je dan boven bent moet je niet denken dat je er bent. Even mag je naar beneden en dan krijg je de ene na de andere gemene klim. Na een korte tijd mogen we weer onverhard, ik begin nu toch echt moe te worden. Mijn eigen drankvoorraad is op en er is nog geen zicht op een drankpost. Bij 24 km is mijn energie tot het nulpunt gedaald, als Ron daar niet bij me was geweest was ik denk ik toch gaan wandelen. De grond is hier ongelijk, je moet goed uitkijken dat je je voeten goed neerzet. Langzaam voel ik een blaas opkomen. Ron gaat voor me lopen en leidt me door de moeilijke periode heen. Hij kijkt uit, ik

hoef alleen maar te volgen.

Eindelijk is er een verzorgingspost, ik pak een spons en Ron pakt wat bekertjes water voor me. Na wat bekertjes gedronken te hebben gaat het weer wat beter met me, het eind is in zicht. Als je denkt alles gehad te hebben kom je nog een leuke trap tegen. Ron met zijn lange benen springt behendig als een aap van de ene tree naar de andere, maar ik, met mijn korte pootjes, heb aardig wat moeite om deze trap te beklimmen. Wie bedenkt zoiets! Toch gebeurt er nog wat positiefs waar ik nog het laatste beetje kracht van krijg. Voor mij lopen twee heren die de tweede afstand van de estafette doen, bij hen is de kracht helemaal verdwenen. Het lijkt wel of ik vleugels krijg, ik vlieg ze voorbij en laat ze mijn hielen zien. Nog een steile afdaling en dan nog 300 meter naar het eindpunt. Moe maar voldaan laat ik mij in het gras vallen, wat was dit ongelooflijk zwaar!

Een paar minuten in het zonnetje doet wonderen. Ik sta eigenlijk verbaasd hoe snel ik weer bij de mensen ben. We worden met een busje naar het eindpunt gebracht. Daar gaat onze interesse uit naar de andere Roadies. Hoe zou het met hen zijn vergaan. Bij de finish aangekomen zoeken we weer een plekje in zon, Jan Peter en Frans voegen zich bij ons. De heren hebben nog geen genoeg van het lopen, zij gaan nog een stukje uitlopen en lopen zo Miel tegemoet. Het eerste team finisht dit jaar in 3:43:26 gevolgd door twee Belgische teams, dus helaas geen eerste, tweede of derde. Voor nummer 4 er aankomt duurt het nog een tijd, helaas nog geen Miel.

Miel heeft nog een aardige eindsprint in de benen en brengt ons op een vijfde plaats. Toch geen verkeerde uitslag in een internationaal veld met 65 teams.

Om te voorkomen dat we dit jaar weer moeten liften, heeft Miel zijn auto mee langs het parcours genomen. We kunnen dan na de wedstrijd doen en laten wat we willen. We zijn hierdoor niet afhankelijk van de organisatie.

Miel heeft wat connecties op het eiland, zo kunnen we van een heerlijke douche gebruikmaken en daarna op het terras in de zon genieten van een biertje met wat hapjes. Als we allemaal weer een beetje mens zijn gaan we ergens een hapje eten. Hier krijgen de heren hun Texels Goud. Het is geen eremetaal maar plaatselijk gebrouwen bier.

Onder het eten wordt de wedstrijd door de heren geanalyseerd. Hier wat losse kreten van het gesprek:

- ☐ Ik zakte helemaal weg in het zand
- ☐ Ik had last van de marathon van vorige week
- ☐ Ik heb me ingehouden door de tijd van mijn voorganger
- ☐ Ik heb onderweg nog wat kuilen gegraven op het strand
- ☐ Mijn horloge ging wat later van start
- ☐ De vuurtoren veranderde steeds van plek

(moest omheen gelopen worden)

- ☐ Ik heb de eerste 10 km te hard gelopen
- ☐ Ik heb op mijn gemak nog even lekker gerekend en gestrekt

Na nog wat gekheden over en weer komen de heren tot de conclusie dat ze het nog niet zo slecht gedaan hebben. De heren vinden eensgezind dat ze eigenlijk derde zijn geworden. Dus geen goud, maar brons. De heren tellen voor het gemak de Belgen maar niet mee. Hun doel om de winnaars van de vorige editie te verslaan is gelukt, aangezien die op de zesde plaats zijn geëindigd.

Op 28 maart 2005 (tweede paasdag) is weer de volgende zestig van Texel, de heren zijn er van overtuigd er dan weer voor te gaan. Het zou leuk zijn als er dat jaar meerdere teams de Road Runners Zoetermeer kunnen vertegenwoordigen.

Ik heb een fantastische onvergetelijke dag gehad met de heren van groep 1.

Joyce Dijkhuizen

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

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

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

- Vrijheid en flexibiliteit, ook na de ingangsdatum!

Bel nog vandaag voor vrijblijvende informatie.

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

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

Van de lief- en leedcommissie

Verjaardagen

Juli

4	Ad Peltenburg
10	Leo Welschen
10	Arjan Wiersma
11	Victor Sasburg
14	Carlos Fokke
14	Winny Koelé
15	Tom Maessen
16	Sherida van Beek
16	Marian van Kempen
16	Rob van der Linden
17	Marja Zonderop
20	Ruud van Zon
21	Joke Gvozdenovic
21	Jaap Visser
22	Jan Moggre
23	Ruud Bloembergen
24	Monica Fioole
25	Mariette de Groot
26	Herman Roosenboom
26	Piet Schoonen
26	Anoukh Taverne
27	Aline de Best
28	Divera Horjus
28	John de Jong
28	Hans Meijer
30	Peter Hazebroek
30	Toos Koevoets

Augustus

3	Joyce Dijkhuizen
4	Willem Hogendoorn
5	Karel Slierendrecht
6	Roeland van Dijk
6	Roland Groustra
6	Rob Hardon
6	Wilco van Schie
7	Ria Wiersema
8	Jeanet van Santen
9	Kris Gharbaran
9	Ria Kilian
9	Esther de Wit
10	Wouter Sanders
11	Lenie van den Hengel
12	Eric van Caspel
15	Jeanet de Ruijter
16	Astrid Bakker
16	Liesbeth Edelbroek
18	Karin Kreunen
18	Charles Wagner
19	Walter de Ceuninck
19	Chris Hoetmer
20	Marjolijn Dolk
22	Theun Hoff
22	Jurjen Roels
22	Irene Rooker
22	Ronald Werkman
24	Kees de Brabander
25	Ria van Caspel
25	Jacintha van Zeijl
26	Willem van Kampen
26	Mario Koolmees
27	Anton Fokke
27	Herma van der Starre
28	Astrid Hol
29	Jasper Hartevelde
29	Marcel den Hollander
29	Bella Wagner



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

Geblesseerden

De volgende personen hebben een beterschapkaart ontvangen:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ▪ André Bult | ▪ Ad Peltenburg |
| ▪ Peter van Zijp | ▪ Lenie van den Hengel |
| ▪ Riet Radder | ▪ Liesbeth Edelbroek |
| ▪ Kees Wiegman | ▪ Marjo de Ceuninck |
| ▪ Rob Hardon | ▪ Tom Maessen |
| ▪ Patrick Schutten | ▪ Tom Overveen |
| | ▪ Ruud van Zon |

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) 3 31 44 47 en zij woont op de Snoeksloot 68. Haar e-mailadres is konico@wanadoo.nl

Waar doet hij het voor

Hallo, ik ben Paul. Ik ben de zoon van Ed, die jullie altijd lastig valt met het uitleggen waarom hij het doet.

Ik wil jullie wel eens vertellen hoe ik daar als negenjarige tegenaan kijk.

Papa zegt altijd, dat hij hardloopt. Nou, dat valt in mijn ogen nogal mee.

Als ik eens een keer ga kijken naar zo'n wedstrijd, dan zie ik hem nooit bij de eersten binnen komen. Sterker nog, hij loopt meestal ergens achterin. 'Dat is, omdat ik anderen help' zegtie dan. Ik geloof daar eerlijk gezegd geen sikkepit van. Volgens mij kan ie gewoon niet harder. En dan krijgt hij daar nog een medaille en vaak ook nog een T-shirt voor! Als ik met mijn sport (schaatsen) een medaille wil verdienen moet ik me helemaal het leplazerus schaatsen en hij hoeft alleen maar anderen te helpen! En een T-shirt heb ik nog nooit gehad. Ja, toch wel, maar dan afdankertjes van papa. Zie je wel, dat het niet eerlijk verdeeld is.

En dan dat gedoe er altijd omheen.

Issie thuis eerst een halfuur bezig om zijn tas in te pakken. Dat heeftie al zo vaak gedaan. Dan weetie toch zo langzamerhand wel wat erin moet. Maar nee hoor, iedere keer weer dat getwijfel wattie aan moet: korte broek, lange broek, T-shirt, hempje, trui, jackie..... Hij heeft gewoon veel te veel kleren. Ik heb voor het schaatsen toch ook maar één trainingspak en één paar schaatsen!!

En dan naar de 'wedstrijd'.

Vantevoren zeker een kwartier gymoefeningen doen. Dan staattie als een malloot te springen en te zwaaien en vaak staan er dan nog een heleboel om hem heen, die hem dan nog na gaan doen ook.... Die lui begrijp ik dus helemaal niet. Dat die vader van mij zo gek is, is nog tot daarantoe, maar om hem dan ook nog te gaan naäpen... Dan zijn ze na zo'n kwartier allemaal nat bezweet en dan moeten ze nog aan het 'hardlopen' beginnen. Vind je het gek, dat ze nooit eerste worden? Ze zijn dank zij mijn vader al bek-af voor ze beginnen. Ik kan daar echt met mijn pet niet bij. Jullie zijn toch volwassen?

En dan na zo'n wedstrijd begint dat gekke gedoe opnieuw. Alleen met dit verschil, dat er nu veel minder om hem heen staan. Maar dat is niet omdat de rest onderweg wijzer is geworden. Nee hoor, dat komt gewoon, omdat de rest dan al weer onder de douche staat of zelfs al op weg naar huis is, want papa is zo snel niet (meer).

En dan komen we thuis en moet ik twee of drie dagen lang horen hoe goed hij wel weer heeft gelopen. Ja, die tijd is niet zo belangrijk, daar deedtie het immers niet voor. Nee, degene met wie ie gelopen heeft, heeft een pr gehaald. Wat dat nu weer is, Joost mag het weten. P.f. is patat friet, P.o. is patatje oorlog, maar p.r. zegt me hele-

maal niets.

En papa zegt ook, dattie trainer is.

Nou, ook daar heb ik zo mijn gedachten over.

Want wees nou eens eerlijk, in welke sport zie je een trainer zelf meedoen? Eigenlijk nooit, toch? Ze zullen daar gek zijn en zich een beetje in het zweet gaan werken. Daar zijn die sporters toch voor?

Wel eens een meevoetballende trainer gezien? Of een trainer, die meezwemt, of mee een schans afsprint, mee tennist, naast de vier sleetjerijders in de bobslee zit?

Nee hoor, trainers hebben een net pak aan (of soms een trainingspak, maar dat zijn amateur-trainers) en doen zeker niet mee. Dus of die vader van mij trainer is..... Volgens mij istie gewoon een loper, die zijn mond niet dicht kan houden en zonodig zijn wil moet doordrukken bij een groepje gezelligheid zoekende lopers.

En dan nog zoiets mallotigs.

Zit ik op zondagmorgen lekker beneden met mijn zus TV te kijken - buiten regent het pijpenstelen - komt papa ineens de kamer binnen. Uit bed, denk ik eerst, maar dan zie ik dat hij zijn hardloopkloffie aanheeft en bovendien kletsnat is. 'Ik heb de hele morgen LOL gehad', zegtie. Nou is het mijn vader, dus ik weet wel beter, maar je zou toch denken dattie niet helemaal sikker is..... Kletsnat omdat je LOL hebt gehad!

Zoals jullie zien, heb ik nogal wat kanttekeningen bij die hobby van papa.

Maar het heeft ook echt wel zijn goede kanten, hoor. Ik kan er wel een paar opnoemen:

- ☐ hij kan zich lekker uitleven en dat is goed voor zijn humeur;
- ☐ hij komt moe terug en is dan tenminste rustig. Veel meer weet ik eigenlijk niet te bedenken. Maar ondanks dat hardlopen is hij toch (meestal) een lieve papa,

en daar doe ik het voor,

Paul (van Ed)

LOL-trainingen

In de maanden juli en augustus zijn er geen LOL-trainingen.

De eerstvolgende is zondag 21 september.

In de volgende Roadie komt weer het gebruikelijke overzicht te staan.

Sportdranken

Inleiding

Uitdroging kan een duidelijke afname van de sportprestatie veroorzaken en gezondheidsschade doordat de lichaamstemperatuur te veel kan gaan oplopen. Van uitdroging is sprake bij een vochttekort dat meer dan 2 procent van het lichaamsgewicht bedraagt. Dit is gemakkelijk te berekenen uit het verschil in lichaamsgewicht bij een weging direct voorafgaande en direct na de (duur-)inspanning. Ook een koolhydraattekort kan leiden tot een vermindering van de sportprestatie. Bij een (duur)inspanning leveren koolhydraten namelijk snelle energie. Deze koolhydraten zijn in het lichaam voorradig als glucose in het bloed en glycogeen in de spieren en lever. Als tijdens inspanning de voorraad koolhydraten (glucose en glycogeen) opraakt, heeft het lichaam alleen nog de beschikking over een langzame energiebron in de vorm van de verbranding van vet(zuren). Bijna iedere sporter kent dit gevoel wel als de man met de hamer tegenkomen. De snelheid van lopen zal onherroepelijk omlaag gaan.

Het is afhankelijk van vele factoren of een tekort aan vocht, of een tekort aan koolhydraten de beperkende factor zal vormen bij het leveren van een sportprestatie. Het vochtverlies is onder andere afhankelijk van de intensiteit en duur van de sportbeoefening, van de verschillende weersomstandigheden en van individuele variatie (bijvoorbeeld hoeveel iemand transpireert). Hoeveel en wat iemand zou moeten drinken is dus hiervan afhankelijk, maar ook van zijn of haar individuele voorkeur. Vaste regels kunnen dus niet gegeven worden! Iedere sporter zal voor zichzelf moeten ontdekken welke drank en in welke hoeveelheid voor hem of haar het beste voldoet in de verschillende omstandigheden. Drinken tijdens (intensief) lopen zal tijdens de trainingen geoefend moeten worden! Als algemene richtlijn kan worden gegeven:

- Tot een duurinspanning van 0,5-1 uur is geen speciaal drankregime nodig. In veel gevallen kan volstaan worden met drinken van water.
- Als de duurinspanning langer duurt, verdienen sportdranken wel de voorkeur.
 - Drink zo'n kwartier tot een half uur voor aanvang van de duurinspanning zo'n 250-500 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°C).

Maag- en darmklachten

Sporters zeggen vaak dat ze door drinken tijdens inspanning maag- en darmklachten krijgen. Gebleken is echter dat maag- en darmklachten juist vaker optreden bij sporters die te weinig gedronken hebben en al uitgedroogd zijn. In een uitge-

droogde toestand vertraagt de maagontleding. Hierdoor blijft de drank langer in de maag en zal aanleiding geven tot klotsen en een vol gevoel. Als er eenmaal sprake is van uitdroging is het zeer moeilijk om tijdens de inspanning nog voldoende vocht op te nemen. Maag- en darmklachten worden niet altijd door uitdroging veroorzaakt. Deze klachten kunnen bijvoorbeeld ook ontstaan door het drinken van (sterk) hypertone drank (zie hieronder).

Samenstelling van de sportdrank

De concentratie van de sportdrank wordt uitgedrukt in 'osmolariteit'. Deze deeltjesdichtheid wordt bepaald door de concentratie en soort van de opgeloste deeltjes zoals suikers en zouten. Als de drank net zoveel deeltjes bevat als bloed, noemt men de drank isotoon. Een drank die minder deeltjes bevat wordt hypotoon genoemd, terwijl een drank die (veel) meer opgeloste deeltjes bevat, hypertoon wordt genoemd. Uit onderzoek is gebleken dat hypertone dranken de maagontleding vertragen. En het is pas nadat deze drank de maag heeft gepasseerd, dat opname van vocht en van de voedingsstoffen in de darm kan plaatsvinden. Als vochtverlies de belangrijkste factor is die tot een prestatievermindering leidt, is het dus aan te raden een minder geconcentreerde koolhydraatdrank te nemen. Vaak komen tijdens duursport gebrek aan koolhydraten en vochttekort allebei voor. Maar zelfs wanneer er alleen een behoefte aan vocht is, is het verstandig een (hypotone) drank te nemen die wat koolhydraten en zouten bevat, omdat dit de opname van vocht in de darm versnelt. Ook gewoon water gaat weliswaar snel de maag uit, maar blijft relatief lang in de darmen klotsen. Dorstlessers die geschikt zijn voor inname bij intensieve sportactiviteiten dienen bij voorkeur een osmolariteit van < 330 (isotoon of hypotoon) te hebben. In onderstaande tabel staat aangegeven wat de osmolariteit is van de verschillende dorstlessers.

In Nederland verkrijgbare dorstlessers

Merk	type	osmolariteit mosm/kg	energie per 100 ml
AA drink	Isotoon	304	22 Kcal
Aquarius	Hypertoon	373	25 Kcal
Extran	Isotoon	314	31 Kcal
Isostar	Isotoon	292	25 Kcal
Sportline	Hypertoon	402	33 Kcal
Gatorade	Isotoon	300	26 Kcal

Energiedranken

Commercieel verkrijgbare energiedranken bevatten veelal snel opneembare geraffineerde suikers in de vorm van glucose, fructose (vruchtensuiker), sacharose (kristalsuiker) of maltodextrinen (glucoseketens, ook wel glucosepolymeren genaamd). Al deze koolhydraatsoorten worden snel in het bloed opgenomen. Er bestaan geen belangrijke verschillen in opnamesnelheid (met uitzondering van fructose, dat langzaam wordt opgenomen), maar wel grote verschillen in smaak en maagtolerantie. Zo is een geconcentreerde suikerdrank (glucose) bijvoorbeeld mierzoet en het heeft een hoge osmolariteit waardoor er sneller maag- en darmklachten ontstaan. Een drank met een hoog fructosegehalte (vruchtensuiker) heeft dezelfde nadelen en leidt sneller tot diarree of darmklachten. Het beste resultaat wordt verkregen indien er in de drank een hoog gehalte aan glucosepolymeren zit. Hoe hoger dit gehalte aan glucosepolymeren is, des te neutraler de smaak en des te lager de osmolariteit, waardoor de verdraagbaarheid in het maag-darmstelsel groter is. In de onderstaande tabel staat een aantal in Nederland verkrijgbare energiedranken met daarbij het koolhydraatgehalte en de osmolariteit. Dranken die een hogere osmolariteit dan 500 hebben, kunnen het beste met water worden verdund.

In Nederland verkrijgbare energiedranken

Merk	verkrijgbare vorm	osmolariteit mosm/kg	energie per 100 ml
AA Drink	high energy flesje	800	67 Kcal
Champ	energie flesje	1179	250 Kcal
Dextra energy	energie blikje	705	60 Kcal
Extran	energie pakje	1230	160 Kcal
Extran	energie poeder	1850	160 Kcal
Perform	energie poeder	402	77 Kcal

Samenvatting

- Drinken van een isotone of hypotone drank (dorstlesser) voor en tijdens de inspanning kan de (duur)prestatie verbeteren, met name doordat de vochtopname bij deze dranken het hoogste is.
- Drinken van een hypertone drank tijdens inspanning kan maag- en darmstoornissen veroorzaken.

Het verdient aanbeveling om na de inspanning niet alleen het vochtverlies weer zo snel mogelijk aan te vullen, maar **ook** het koolhydraatverlies. Hiervoor zijn energiedranken bij uitstek geschikt.

Londen Marathon 13 april 2003

Woensdagavond half 10, net gedoucht na een korte laatste training met de marathongroep voor Londen, lekker met een bakje thee op de bank. Goh, Betty, wat zou je er van vinden als we het komend weekend eens weg zouden gaan? Wat dacht je van een weekendje Londen?

Nou, ik moest m'n bakkie thee gauw neerzetten, viel bijna van de bank. Wat een leuke verrassing: samen naar Londen en de marathon gaan zien! Toen de groep voor Londen besloot te gaan trainen, hadden Hans en ik namelijk besloten niet mee te gaan. Hans wilde graag naar Rotterdam omdat hij Londen al eens gelopen had en ik had na de marathon in New York te veel last van een blessure om weer te gaan trainen voor de volgende. Wel hebben we beiden bijna alle trainingen meebeleefd, ik de korte trainingen al lopend, Hans bijna alle lange duurlopen meefietsend, nadat hij eerst de routes van tevoren had uitgezet (en tot op de centimeter nauwkeurig natuurlijk, ze kregen niets van hem cadeau!). Hans kon Rotterdam namelijk uit z'n hoofd zetten na het oplopen van drie gekneusde ribben.

De marathongroep Londen bestaat uit: Jan en Emie Schipper, Margreet en Rob Vonk, Jan Willem Weehuizen en Liesbeth Edelbroek, Herman Middendorp, Hans de Gooijer en Betty Wentink. Net als ik heeft Rob enkele keren meegelopen en meegefietst. Liesbeth heeft voornamelijk haar eigen tempo/duurlopen gedaan.

Naarmate de trainingen vorderden, werd het groepsgevoel sterker en ontstond er een drukke mailwisseling over ons wel en wee. De maandagen woensdagtrainingen werden bij de club gelopen. Op vrijdag en zaterdag waren de split-trainingen aan de beurt. De door Hans op de fiets uitgezette lange duurlopen werden ook meestal door hem op de fiets begeleid. Het ontbrak de lopers en loopsters dus aan niets! Zelfs toen Hans een keer niet mee kon (er moet af en toe ook gewerkt worden) heeft hij zelfs mij met allerlei instructies (bananen pellen, goed op de afstand letten, let op de snelheid en bij het oversteken goed kijken...) op de fiets met de groep meegestuurd. En ja hoor, hadden ze altijd prima weer, af en toe wat wind..., ik trof het weer. We hadden een rondje Rottemeren en het is nog nooit zulk slecht weer geweest, regen en storm hadden we!

Aangezien ik dus slechts 1 keer ben meegefietst was ik afhankelijk van de mailwisselingen om te weten te komen waar deze groep sportievelingen het allemaal zoal over gehad hadden tijdens die saaie uren. Nou, dat was een openbaring. Met name de natuur kwam grotendeels aan bod. Vooral het fenomeen 'kleine zee alk' heeft veel beroering en spreekstof opgeleverd. Voor de natuurliefhebbers en goede krantenlezers onder ons: ons mooie Noord Aa is bezocht geweest door

een vrij zeldzame watervogel: de kleine zee alk! En inderdaad; op een van onze natuurwandelingen hebben Hans en ik hem inderdaad gezien: en klein dat dat beestje is! We hebben ter bewijsvoorleging wel een foto gemaakt, anders geloofde de groep ons natuurlijk niet. Na het zien met eigen ogen, veranderde het Noord Aa in het Noord Alk en Aa zicht werd.... Ja hoor: Alk zicht.

Terug naar ons plotselinge vertrek naar Londen. Behalve ik, wist ook de groep niet dat we zouden komen (behalve Herman, samen met Hans de aanstichter van het geheel!) en toen we dan ook om 12.00 uur de lobby van het Royal National Hotel in Londen binnenstapten, was er hilariteit alom! Heel verbaasde gezichten, hoewel Emie later aangaf, ach, het was wel een vertrouwd gezicht hoor, jullie te zien, jullie zijn er toch altijd bij? Na de nodige verhalen uitgewisseld te hebben besloten we de startnummers te gaan ophalen bij de London Arena. Hiervoor moesten we met het openbaar vervoer en maakten we voor het eerst kennis met de London Underground. Een prima systeem van allerlei lijnen door de hele stad (met kleuren en namen die we vier dagen later blindelings konden opnoemen!). Na een enerverende rit in de metro en daarna met de light rail (soort trein maar dan zonder chauffeur...) aangekomen met nog duizenden andere lopers op de expo. Adidas was de sponsor en dat was duidelijk te zien! De kleding was wel schrikbarend duur dus de ponden bleven toch angstvallig in het portemonneetje; eerst maar eens kijken wat er allemaal te koop is.

Op de Expo kwamen we ook Ad Peltenburg en vriendin tegen. Ook zij waren hier om de Londen Marathon te lopen. Nadat iedereen zijn/haar startnummer had opgehaald, besloten we weer richting centrum te gaan. Onderweg wat ponden uit de muur gehaald en naar de Cutty Sark gewandeld. Hier komen de lopers ook langs en het schijnt een mooi punt te zijn in de wedstrijd (wel veel klinkers!). De Cutty Sark was de snelste klipper in de 19e eeuw en haalde onder andere thee uit China en wol uit Australië. In deze wijk van Londen, Greenwich, besloten we onze eerste english pint of lager te gaan nuttigen. Herman had nog wat 'al oudere' engelse bankbiljetten bij zich en probeerde in de pub The Shepherd, zijn geld 'wit te wassen'. Deels lukte dit en het bier smaakte prima. Onze heren met de snelle spijsvertering (Herman en Jan Willem) lieten zich ook de grote sandwiches met chicken en marmelade goed smaken (brrrrr..).

Met de metro weer naar het hotel, even opfrissen en op naar de eerste (en zeker niet de laatste) pastamaaltijd van dit weekend.

Onder het genot van enkele flessen Merlot smaakte de pasta prima en de wandeling terug werd gekenmerkt door de opletende woorden van Jan: 'look right' en vervolgens 'look left' bij het oversteken. Die rare Engelsen rijden namelijk

aan de 'verkeerde' kant.

Zaterdagochtend stond een korte training op het programma. Herman, Emie, Jan en ik waren de enigen. De rest koos voor een heel rustige training.....

Ik moet zeggen, ze hebben wat gemist hoor, die thuisblijvers. Het was best een raar gezicht, vier van die hardlopers in snelle outfit door de drukke straten van Londen. Hard gingen we niet, maar desondanks vielen we wel op. In het Russel Square park wat laatste oefeningen gedaan (o.a. de bekende salsa oefeningen uit groep 4, heel goed voorgedaan door Herman) waarbij we ook door enkele Japanners op de film/foto werden gezet! Daarna een lekkere douche en klaar voor ons eerste Engelse ontbijt.

Gebakken bacon, tomaten, diverse soorten eieren, witte bonen in tomatensaus en gebakken worstjes! Nou, kom maar op met die calorieën!

Na deze stevige maaltijd waren we er klaar voor om Londen verder te verkennen.

Met de metro naar het centrum en op aanraden van Jan Willem naar het Sir John Soane's Museum gegaan. Deze beroemde Engelse architect van o.a. de Bank of England, was een verwoed verzamelaar. Hij verzamelde echt van alles en nog wat, van schilderijen, meubilair tot ornamenten en zelfs een heuse sacrofaag uit Egypte. Alles heeft hij in twee piepkleine woningen van drie verdiepingen geperst en het is echt een wonderlijk museum geworden. Hele smalle gangetjes voeren je naar allerlei bijzondere objecten. Vooral de ruimte waar alle vier de wanden 'behangen' waren met schilderijen vonden we spectaculair. Met name omdat bleek dat al deze vier muren bestonden uit losse panelen waarachter weer zoveel schilderijen hingen!

Vervolgens naar Covent Garden gewandeld. Dit waren vroeger markthallen waar vis en groenten e.d. gekocht konden worden. Nu zijn er talloze winkeltjes en terrasjes en vooral veel straatartiesten. Het is een genot om hier te wandelen, er is zoveel te zien. Van hier naar Trafalgar Square gewandeld, hier stond het National Gallery in de steigers waardoor het een wat rommelige aanblik gaf. Alle taxi's en rode dubbeldekkers maakten dit echter weer goed en het was een echt bekend Engels plaatje.

Via de 'arches' naar het finishgebied gewandeld en hier ons verzamelpunt voor na afloop van de marathon afgesproken. Via het schone St. James Park naar Buckingham Palace. Het weer was ons goed gezind, lekker zonnetje en af en toe konden de jassen zelfs uit. De verleiding om op het gras te gaan liggen bij alle andere mensen in St. James Park was groot, maar we besloten toch onze toeristische route voort te zetten.

Naar Westminster Abbey, the Big Ben en toen konden we niet verder: Er was een demonstratie aan de gang, 'Stop the war' tegen de oorlog in Irak. Beetje mosterd na de maaltijd vonden wij, maar ja, voorlopig kunnen en mogen we hier in Europa

nog demonstreren! Naast de vele demonstranten was er veel politie op de been, maar alles verliep rustig. Na een poosje konden we oversteken en besloten we na al die kunst, cultuur en vrije meningsuitingen maar weer onze hongerige magen te gaan vullen. We streken neer in een Italiaans aandoende pub/café waar we in rap tempo en op vrij luide toon bediend werden. Jan Willem bleef de pasta trouw en kreeg een bord vol!

Hierna besloten Hans en ik de groep te verlaten. Het was mijn eerste keer in Londen en ik hoefde geen marathon te lopen en wilde dus zoveel mogelijk zien in zo weinig mogelijk tijd en dit betekende: kilometers maken en snel! De rest moest natuurlijk aan de volgende inspanning denken (de 42 km de volgende dag!) en gingen rustig aan richting hotel. Herman koos voor een terrasje om de broodnodige waterhuishouding op peil te houden (en dit hoeft niet persé met water hoor), de rest heeft nog een kijkje genomen in de Tate Gallery en langs de Theems gewandeld.



Hans en ik hebben door het park naar de brug over de Theems gewandeld richting London's Eye, een giga reuzenrad en vandaar met de metro naar de Tower en Towerbridge gegaan. Het was helaas te laat voor een rondleiding door de beroemde 'beefeaters', dus de kroonjuwelen bewaren we voor een volgende keer.

's Avonds was het uiteraard weer: pasta avond! In een Italiaans (wat anders?) restaurant was nog plek voor 9 personen in de kamer helemaal beneden (soort kelder dus). Deze kleine maar toch leuke ruimte werd volgepropt met: lopers! Er zat een zestal Fransen netjes aan de pasta en water, geen dessert en vroeg naar bed. Naast hen zat een groep Engelsen uit York. Ook hier pasta en een enkel biertje. En bij ons op tafel: veel pasta en ook nu weer: enkele flessen wijn. Ze zeggen altijd dat je hetzelfde moet doen als altijd, ook voor de marathon, dus daar hielden we ons aan....

Zondag : The day of the marathon!!

Om 6 uur moesten de lopers al op voor het vertrek om 7 uur met de bus richting startgebied. Wij mochten wat langer slapen en om half negen zaten Liesbeth (die toch had besloten niet te gaan

lopen in verband met haar vervelende blessure), Rob, Hans en ik aan het ontbijt. Daarna met de metro naar het 7 miles punt. Nou dat wilde dus de halve wereld ook! Wat een drukte zeg, er bleken zo'n twee miljoen mensen langs de kant te staan! We hadden gauw nog even Hollandse vlaggetjes gekocht in de hoop dat onze lopers ons zouden kunnen zien in de drukte. De temperatuur : zo'n 18 graden en veel zon! Margreet was als eerste bij ons. Ze liep al in haar behaasje en was blij dat ze zich kon omkleden bij ons. Hilariteit alom natuurlijk, lange broek uit en korte broek aan, en hemdje ging toch maar aan. Daarna weer snel op weg! Vervolgens kwamen Jan, Emie en Herman aan en ook hier: shirts wisselen voor korte mouw shirts. Allen (op Herman na) hadden gekozen voor lange broek en shirts met lange mouw omdat het toch nog wel fris was 's ochtends. Maar ja, de weersvoorspelling gaf zon en zo'n 16 graden en dat klopte dus ook wel! Iedereen voorzien van andere kleding en de nodige banaantjes en toen was het wachten op Jan Willem. Het publiek is trouwens heel enthousiast en roept iedereen toe. Veel mensen hebben hun naam op hun shirt en dat kon je goed horen! Ook wordt er veel voor het goede doel gelopen. Het is een lust om te zien wat er allemaal voor gek langskomt. Van sneeuw witje en de zeven dwergen tot batman, veel politie-agenten, allerlei verpakte mensen die het volgens mij heel heet hadden! Ook werd er geld opgehaald in emmers en die emmers werden de hele wedstrijd meegedragen, wat een gewicht moet dat zijn zeg, en vooral aan het einde! JW liet echter even op zich wachten en we moesten op dit punt kiezen: of blijven staan met het risico dat we hem gemist hadden in alle drukte en daardoor de anderen straks ook missen, of toch maar weer verder en hopen dat we hem straks op het volgende punt zouden zien.

We besloten verder te gaan naar het 15 miles punt, waar we ook makkelijk konden oversteken om de lopers op het 20 miles punt te zien. Hier zijn we gesplitst, Liesbeth en Hans op het 15 miles punt en Rob en ik snel naar het 20 miles punt om Margreet niet te missen! Nou, vermoedelijk is ze als een speer voorbij gekomen en hebben we haar gemist, want er kwam van alles voorbij maar geen Margreet! Hans en Liesbeth hebben Herman, Jan en Emie en gelukkig ook Jan Willem gezien. Zij zijn daarna naar ons toegekomen en vervolgens besloot Liesbeth op dit punt op JW te wachten. Wij wilden ook graag de finish van de anderen zien, dus gingen alvast richting startgebied.

Nou dit was een reis op zich! Iedereen wil natuurlijk weer die kant op en hier kwam weer het slimme plan van Rob van pas. We hadden dit al een keer eerder gedaan en besloten het nu weer te doen: De toegang tot de metro/lightrail was bomvol en er stonden hele drommen mensen om alleen maar op het perron te komen. Wij dus naar het andere perron, waar niemand stond, want wie wil er nu van de wedstrijd AF gaan reizen? Wij dus, maar dan maar 1 halte, gauw uitstappen,

omrennen naar het andere perron, snel de metro/lightrail in en toen we bij het volgende station kwamen, zaten wij al breeduit uit te rusten!

Toch duurde het allemaal langer dan we dachten en besloot Rob snel richting het afgesproken punt te gaan om Margreet op te wachten. Hans en ik liepen vanaf de Big Ben richting het verzamelpunt en besloten ons ergens tussen te wurmen om toch nog enkele lopers van ons te zien. Uiteindelijk vonden we een plekje ongeveer een halve mile voor de finish. En ja hoor: daar was Herman in z'n feloranje shirt! Mooie foto kunnen maken met de Big Ben op de achtergrond. Bij het ontwikkelen van de foto's bleek ook dat Jan erop stond! Hoe bedoel je 'verdekt opstellen'?

Daarna: wachten, wachten, wachten, geen Margreet, geen Emie, geen Jan (want die hadden we dus niet gezien, wel gefotografeerd bleek later) en geen Jan Willem. Toen toch maar door alle drukte langzaam, voetje voor voetje richting verzamelpunt. Je moet je voorstellen: dan is het inmiddels al ergens in de middag, warm, bezweet, nodig moeten plassen, heel veel dorst hebben, maar geen tijd want we moesten foto's maken en snel weer verder! Nou, geloof me, ook wij hebben zo ongeveer een mini marathonprestatie neergezet. Ik weet het nu zeker: je kunt veel beter die marathon gaan lopen dan als supporter meegaan!

Bij het verzamelpunt: Margreet met een big smile en naast haar een trotse Rob. Wat bleek: ze had in een tijd van 3 uur 43 minuten de marathon afgelegd en had het onwijs naar haar zin gehad! Ze zag er prima uit en genoot van alle drukte om haar heen, lekker de schoenen en sokken uit en rustig weer tot jezelf komen met alle lekkers uit de grote zak die de marathonners bij de finish kregen. Vandaar dat we haar helemaal niet meer gezien hebben onderweg: ze was blijkbaar al steeds voorbij als wij op een bepaald punt stonden! Herman, en Jan en Emie waren inmiddels ook gearriveerd; onder luid gejuich hebben we ze ontvangen en voorzien van de nodige drankjes. Helemaal door alle drukte hadden we ook geen tijd meer gehad om bier te kopen, maar ik geloof dat dit ons vergeven werd toen we zeiden dat we zelf ook niets gegeten en gedronken hadden onderweg.

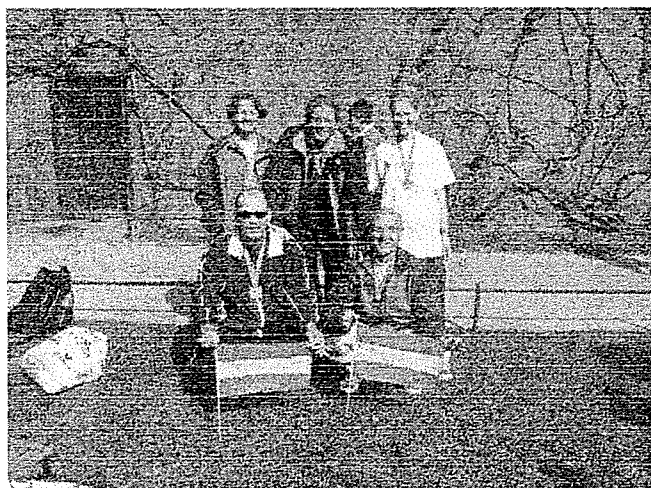
Van Liesbeth hoorden we dat JW nog onderweg was, gelukkig niet uitgestapt ondanks z'n voetblessure, maar toch wel wat vaker aan de wandel moest en hierdoor ietwat langer nodig zou hebben. Hans heeft nog een poging gedaan om in te stappen en hem het laatste stuk te begeleiden, maar er was geen doorkomen aan!

Na 5 uur kwam ook JW over de finish en ook hij werd uitbundig gefeliciteerd door ons. Wat een kanjer! Dit geldt natuurlijk voor al onze lopers! Emie eindigde in een mooie PR van 4 uur en 17 minuten, Herman zat hier net iets achter in een tijd van 4 uur en 21 minuten, Jan heeft Emie helaas het laatste stuk moeten laten gaan en eindigde in een tijd van 4 uur en 24 minuten (maar Jan: weer een ervaring rijker die je kunt gebruiken

als trainer zijnde).

Nadat iedereen weer een beetje op adem was en de nodige foto's waren gemaakt, besloten we ons mooie plekje in het gras (de zon scheen nog steeds volop!) te verlaten en richting hotel te gaan. Bij het hotel eerst de Pub opgezocht om een welverdiend biertje te nuttigen! Nou, deze smaakte prima. De medailles hingen om de nek en iedereen genoot van het feit dat het zo'n prachtige dag was geweest.

Als afsluiting een gezamenlijk diner. Dit keer eens geen pasta maar Chinees/Thais. Onder het genot van een goed glas champagne toastten we op een geslaagd weekend: veel sportiviteit, saamhorigheid, lol en zeker voor herhaling vatbaar! Jullie zullen begrijpen dat het deze avond niet echt heel laat werd; iedereen was vermoeid, ofwel



van die 42 km door Londen rennen ofwel door het heen en weer rennen van parkoers naar parkoers. Na een goede nachtrust hadden we de maandag nog om eens goed afscheid van Londen te nemen. Herman, Jan Willem en Liesbeth hadden een wat vroeger vliegtuig dan de rest van ons dus we besloten gezamenlijk als afscheid te gaan.....ontbijten! Ja, ik hoor jullie denken: er is wat afgegeten tijdens deze reis. En dat klopt.

Na een gezellig en uitgebreid buffet namen we afscheid van Herman, JW en Liesbeth en besloten wij nog enkele uurtjes in Londen door te brengen, bij de Horse Guards nog even de geijkte foto's naast de royal guards gemaakt die te paard zaten. Eén daarvan was de vorige avond flink doorgesakt, want hij zat te slapen op z'n paard! Nog wat gewandeld door het Chinese wijkdeel van Londen (heeeeel veel eettentjes) en uiteindelijk even uitgerust in een gezellige pub voor onze laatste borrel. De dames een gin tonic en de heren een pintje! Daarna de koffers in het hotel ophalen en met de metro/trein naar het vliegveld. De terugreis verliep rustig en snel en 's avonds om half 10 waren we weer in het Zoetermeerse. Een sportieve, culturele en warme ervaring rijker!

Elders in het blad zullen jullie nog een publicatie vinden van Herman Middendorp; hoe hij deze marathon heeft beleefd.

Betty Wentink

DE VRIES

AUTOSCHADE-& GARAGEBEDRIJF

FOGW

**VOOR ALLE
MERKEN AUTO'S**

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



Newtonstraat 16, Zoetermeer
(industrieterrein Zoeterhage)

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

Zomersmog en sportbeoefening

Inleiding

Het woord 'smog' komt uit Engeland. Het is een samentrekking van de woorden 'smoke' (rook) en 'fog' (mist). Het woord is ontstaan in de jaren vijftig, toen Londen 's winters een paar maal door ernstige luchtverontreiniging werd getroffen. Later raakte ook een zomerse variant van smog bekend. Deze kwam vooral voor in Los Angeles. In Nederland is smog het woord geworden voor verhoogde luchtverontreiniging in zomer en winter. Veel mensen denken dat alle smog dezelfde is. Dat is niet zo! Zomersmog bevat andere schadelijke stoffen dan wintersmog. Daardoor veroorzaakt zomersmog andere gezondheidseffecten dan wintersmog en gelden er andere gedragsadviezen.

Waaruit bestaat zomersmog?

Zomersmog bestaat uit een mengsel van gassen. De belangrijkste zijn: stikstofoxiden (NO₂), vluchtige organische stoffen en ozon (O₃). Van deze stoffen is ozon het meest schadelijk voor onze gezondheid. De stoffen die de zomersmog veroorzaken komen vrij bij de verbranding van brandstoffen door de industrie, elektriciteitscentrales en het verkeer. Daarnaast komen ze vrij door verdamping van oplosmiddelen.

De oorzaak van zomersmog

Als op de uitgestoten stikstofoxiden en de vluchtige organische stoffen overdag fel zonlicht schijnt, wordt uit die stoffen door een chemische reactie ozon gevormd. Dit proces neemt enige uren in beslag. Daardoor is de concentratie ozon het hoogst tussen ongeveer 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds. Zomersmog komt alleen voor bij een bepaald weertype: hoge temperaturen en flinke zonneshijn. Er is vaak een zwakke oostelijke of zuidelijke wind die schadelijke stoffen uit het buitenland aanvoert. De ozon wordt gevormd uit schadelijke stoffen die voor het overgrote deel afkomstig zijn uit het buitenland. Gemiddeld 10 procent komt uit ons eigen land, maar plaatselijk kan dit meer zijn, bijvoorbeeld in het Rijnmondgebied. Een verandering van weer (andere windrichting, meer wind, regen) maakt over het algemeen een eind aan een periode van zomersmog.

Zomersmog en onze gezondheid

Deskundigen schrijven de effecten van zomersmog op de gezondheid voornamelijk toe aan ozon. Tijdens een periode van zomersmog kan het inademen van lucht waarin veel ozon zit, leiden tot de volgende effecten op de gezondheid:

- tijdelijke luchtwegklachten zoals: droge keel, pijn op de borst, hoest, benauwdheid en pijn bij diepe inademing. Ook hoofdpijn, een onbehaaglijk gevoel, misselijkheid en duizeligheid komen voor.
- tijdelijk verminderde werking van de longen. Dit kan gepaard gaan met aantasting

van het longweefsel. Hierdoor kan het prestatievermogen verminderen. Verder kan de snelheid afnemen waarmee ons lichaam deeltjes, bacteriën en virussen uit de longen verwijdt.

Behalve deze effecten kan er ook stank optreden waardoor irritaties van ogen en neus ontstaan. Deze irritaties worden veroorzaakt door andere stoffen in zomersmog dan ozon, zoals vluchtig organische stoffen.

Onderzoek wijst uit dat de effecten van een eenmalige periode van zomersmog van voorbijgaande aard zijn. Maar herhaalde blootstelling aan hoge concentraties ozon kan mogelijk leiden tot blijvende verminderde werking van de longen. Het effect van ozon op de gezondheid kan van mens tot mens behoorlijk verschillen.

Risicogroepen

Er zijn drie groepen aan te wijzen, die tijdens een periode van zomersmog een verhoogd risico lopen voor de gezondheid. Deze groepen zijn:

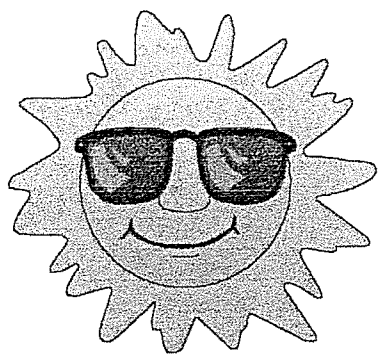
- mensen die in de buitenlucht 's middags, als de concentratie ozon het hoogst is, langdurig zware inspanning verrichten (bijvoorbeeld hardlopen),
- personen die van nature extra gevoelig zijn voor zomersmog,
- personen met aandoeningen aan de luchtwegen, zoals Carapatiënten.

Berichtgeving zomersmog

Voor de risicogroepen bij zomersmog is het belangrijk dagelijks te weten hoe de smogsituatie is. Daarom verzorgt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne (RIVM) actuele informatie over smog via Teletekst, pagina 715. Verder maakt het RIVM elke dag een smogbericht voor het ANP. Naar verwachting zal dit bericht in een aantal dagbladen verschijnen. Bij het meten van de hoeveelheid zomersmog kijkt men hoeveel microgram (ug) ozon er zit in een kubieke meter (m³) lucht.

Hieronder staan de vijf smogniveaus weergegeven, zoals die standaard gebruikt worden in de smogberichten.

smogniveau	concentratie ozon	effecten mogelijk bij
geen	< 120 ug/m ³	-
gering	120-180 ug/m ³	-
matig	180-240 ug/m ³	extra gevoelige mensen
ernstig	240-360 ug/m ³	extra gevoelige mensen, personen met luchtwegklachten, of die zich buitenshuis inspannen
zeer ernstig	> 360 ug/m ³	gehele bevolking



Matige zomersmog kan klachten veroorzaken bij mensen die extra gevoelig zijn voor zomersmog. Is er sprake van ernstige zomersmog, dan treden mogelijk effecten op bij zowel extra gevoelige mensen, als personen met aandoeningen aan de lucht-

wegen en bij mensen die zich langdurig zwaar inspannen in de buitenlucht. Ernstige zomersmog komt over het algemeen enkele malen per jaar voor. Over het algemeen geldt dat naarmate de smogniveaus hoger worden, de effecten ernstiger worden en meer mensen last van smog krijgen.

Wat moet je doen?

Je kunt de effecten van zomersmog verminderen door geen langdurige zware lichamelijke inspanningen (hardlopen!) buitenshuis te verrichten tussen ongeveer 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds. Gedurende die uren is de concentratie ozon het hoogst. In huis zijn de concentraties ozon lager dan buiten. Het is echter niet nodig om binnen te blijven. De meeste mensen (ook Carapatiënten) kunnen rustig naar buiten gaan. Bij zeer ernstige smog kan de Commissaris der Koningin in de provincie een gedragsadvies aan de bevolking geven: geen langdurige inspanning buitenshuis tijdens de piekuren van de concentratie ozon. Ook kan hij aanraden om sportevenementen af te gelasten.

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Entresols

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Intern transport materiaal

Kunststof bakken



(079) 361 13 11

de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

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

Jeker-Maasloop

Dit jaar op Koninginnedag staat Maastricht op het program. Wij verslaafde Limburg-gangers hebben dus weer een reden om een lang weekend in dit fraaie heuvelland door te brengen.

Eerst 3 dagen wandelen in het zonnetje. Dinsdagavond als voorbereiding een echt Limburgse maaltijd met een paar stevige Limburgse biertjes. Menig hardloper hoor je zeggen dat bier uit den boze is voor een wedstrijd. Ron is ervan overtuigd dat een paar biertjes hem goed doen. Mij smaken die Limburgse biertjes goed, ik zie het de volgende dag wel wat mijn lichaam ervan vindt.

Als we op woensdag om 08:00 uur opstaan schijnt volop het zonnetje, maar dit zal niet lang duren. Als wij om 10:30 uur naar Maastricht rijden begint het te regenen en het houdt die dag niet meer op. In Maastricht aangekomen is het nog even een parkeerplaats zoeken. Zo gezegd, zo gedaan, denken we. We komen bordjes tegen P noord / P oost / P zuid / P west, welke kant moet we op? Het Onze-Lieve-Vrouwenplein is vlak bij het Vrijthof dus een idee om P Vrijthof te nemen! Helaas deze is gesloten. Wat heet gesloten, het is geen Vrijthof meer maar bouwput.

Na hopeloos gezocht in de regen staan we op het punt om terug naar de camping te gaan. Als daar ineens een parkeergarage opduikt. Gelukkig blijkt dat deze parkeergarage vlak bij het centrum zit.

De inschrijving is na wat gevraagd snel gevonden. Het is in een hofje waar we tussen een tentoonstelling ons startnummer krijgen. Boven kunnen we ons omkleden. Langs een smalle trap zit een stoeltjeslift gemonteerd, dat is makkelijk als we na de loop de trap niet meer op kunnen. De carnavalsmuziek komt ons tegemoet. In een klein benauwd zaaltje waar alle prinsen van Maastricht hangen, kunnen we ons voorbereiden. We moeten wel rechts van het zaaltje blijven, want als wij aan het lopen zijn komt de plaatselijke kaartclub. Er zijn al een paar fanatieke kaarters aanwezig die de boel coördineren. Deze kaarters zijn zich alvast aan het inroken. Je kan je vast wel een voorstelling maken hoe fris de lucht in deze kleine ruimte is. Met een beetje geluk zit je naast of voor een kaart, je krijgt dan wat extra frisse lucht toegevend.

Het is niet druk en Ron ziet direct de euro-teken in zijn ogen verschijnen. Ron heeft het idee dat hij hier misschien wel in de prijzen kan lopen. Tot het moment dat er 2 lopers uit Kenia van een kilootje of 50 aanschuiven. Deze mannen zitten er erg ontspannen bij, maar kijken wel een beetje wereldvreemd rond. Het blijken hazen van de Rotterdam Marathon te zijn die hier in de omgeving hun salaris bij elkaar sprokkelen. Dan vangt Ron ook nog een gesprek op van wat veteranen. Zij hebben verleden week 15 km gelopen in 52 minuten waar ze niet zo tevreden over zijn. Ron speelt daarop blufpoker en zegt hard door het zaaltje: dit wordt

mijn dag, ik ga het maken. De Kenianen zitten nog steeds voor zich uit te kijken en verroeren geen vin. Ze verstaan het niet of ze denken hè een nieuwe concurrent.

Ik zit intussen gezellig te kletsen met een vrouwtje. Ze vertelt mij dat ze vandaag een keer met een hartslagmeter gaat lopen, in een echte wedstrijd doet ze dat nooit. Ze wil een keer kijken hoe haar hardslag na een uurtje is. Ze heeft voor mij een bekend gezicht en ik denk dat ik waarschijnlijk wel vaker met haar samen heb gelopen. Het zaaltje loopt langzaam vol. Iemand vraagt aan mijn gespreksgeenoot hoe haar hoogtestage is befallen. Ze vertelt dat de training in Kenia haar goed heeft gedaan en dat ze nog nooit zo snel van een Marathon is hersteld. Ik krijg nu een vaag vermoeden dat ik nooit met haar samen heb gelopen en dat ik haar ergens anders van ken.

Het wordt tijd om in te lopen. Ron die het gesprek niet heeft gehoord zegt dat ik met Vivian Ruijters zat te praten. Vivian Ruijters? Zij is met Luc Krotwaar naar Kenia geweest voor een hoogtestage. Ron is helemaal op de hoogte, hij heeft er alles over gelezen in Runnersworld.

Na een flinke warming-up gaan we naar het startvak. We zijn daar de enige, de start blijkt niet om 12:30 uur te zijn, maar om 13:00 uur. Waarom weet iedereen dit en wij niet! We gaan nog maar even naar binnen om de spieren warm te houden. Ron heeft alle vertrouwen in mij en denkt dat ik vandaag wel ruim onder 1:15 ga lopen. Volgens hem is het mijn weer en parcours. Ik zelf heb niet zoveel vertrouwen en laat hem maar in deze droom. Het is dan wel geen 15 km maar 14,5 km en het is alles behalve vlak.

Rond 13:00 uur wagen we nog een poging naar het startvak. Het startvak is nu bijna vol. Met een beetje duwwerk weet Ron toch bijna vooraan te komen. Hier horen we dat het parcours is veranderd. Het positieve schijnt te zijn dat de Observant eruit is maar dat er wel een andere leuke verrassing in zit. We zien het wel! Als we van start gaan, word ik van alle kanten ingehaald. Voor mijn gevoel loop ik een aardig tempo, maar krijg nu toch het idee dat ik stil sta. Er zijn geen kilometers aangegeven dus ik weet niet hoe ik zit. Al snel loop ik te hijgen als een oud paard. Ik besluit om het tempo iets te laten zakken, want je weet nooit wat de verrassing is. Ik loop een minuut of 20 waar we de grens passeren en de eerste lange klim zich aankondigt. Vanaf nu begin ik aan een inhaalrace. De een na de ander ga ik voorbij. Na de lange klim gaan we een veldweg op. Na alle regen krijg je denk ik wel een beeld hoe het eruit ziet. Ik denk even op dat moment, jammer dat ik mijn ski's niet bij me heb. Ik glij van de ene naar de andere kant. Een paar keer ga ik bijna onderuit, maar weet me steeds net

staande te houden. Het is toch fijn dat er mensen dan achter je roepen, kijk uit het is glad. Op dat moment heb ik eigenlijk alleen maar zin om te zeggen, ja dat weet ik nu ook wel, maar bedenk me dat deze mensen het allemaal goed bedoelen. Het gaat lekker vandaag, mijn benen voelen soepel aan. We duiken na een flink stuk gegleden te hebben het bos in. Hier is de grond wel zacht, maar niet zo glad en kan je redelijk goed door-trekken. Na wat heuveltjes te hebben gehad komen we weer het bos uit en beginnen aan een ste-vige klim. Hier ligt gelukkig grind, je kan dus in één rechte lijn naar boven, nou ja één rechte lijn. Je doet gelukkig niet twee stappen vooruit en glij je er weer een achteruit. Het begint met een steil stuk, hoe lang de hele klim is weet ik niet. De eer-ste haarspeldbocht meldt zich. De meeste lopers krijgen het steeds zwaarder, er gaan er steeds meer wandelen. Ik voel me steeds sterker worden. Ik heb het ook wel zwaar, maar voel me goed. Voor mijn gevoel loop ik nog een aardig tempo. Even denk ik, zal ik het tempo iets laten zakken, je weet nooit wat er nog komt. Aan de andere kant is het natuurlijk wel zo, als ik dit kan blijven lopen er een mooie eindtijd uit rolt. Na een stuk of 7 haarspeldbochten gaat het nog steeds goed. Het eind komt in zicht. Na de lange klim mogen we weer wat heen en weer glijden.

Ineens herken ik de omgeving, we zitten boven op de Pietersberg, bekend van de Wijnbergloop. Op het vlakke stuk kan ik goed herstellen voor we aan een lange afdaling beginnen. Ik probeer mijn pas-sen te verlengen en met iets meer lef dan normaal naar beneden te gaan.

We komen weer in de bewoonde wereld. Ik kijk op mijn klokje, een uur ben ik nu onderweg. Ik weet niet hoe ver het nog is, misschien 3 km? Ik begin dan toch te rekenen, de 1:15 uur is misschien nog haalbaar. Ik voel me nog goed en het tempo gaat weer iets omhoog. De omgeving wordt steeds be-kender en kijk nogmaals op mijn klokje, ik kan me eigenlijk niet voorstellen dat ik er bijna ben. Mijn stopwatch geeft nog steeds onder 1:10 uur aan. De mannen met wie ik in het groepje zit gooien wat kolen op het vuur, dat zal toch betekenen dat we er bijna zijn. Opeens zie ik Ron voor me ver-schijnen en dan weet ik zeker ik ben er zo goed als wat. Nog een bocht naar rechts en ik zie het finishdoek hangen. Ik zet nog even aan en finish in de tijd van 1:10:36. Ik heb dus zeker geen nade-lige gevolgen van het Limburgs bier ondervonden.

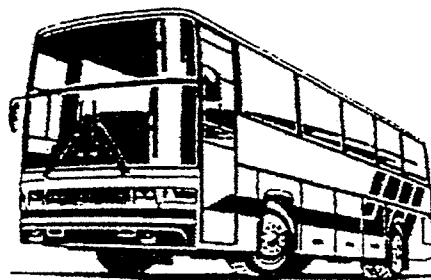
Ron is met zijn 0:55:26 uiterst tevreden, al heeft hij de mannen uit Kenia geen tegenstand kunnen bieden. Ron heeft van deze 2 Kenianen alleen hun hielen bij de start gezien.

Vrijdag weer terug in het vertrouwde Zoetermeer is Ron heel benieuwd als hoeveelste hij is geëin-digd. Ik ga op internet zoeken. Ron is bij de vete-ranen 5^e geworden en dan zie ik tot mijn grote verbazing dat ik 2^e bij de dames veteranen ben geworden. Ron ziet de eurotekens toch weer in zijn ogen verschijnen en vindt dat het wel een te-

lefoontje waard is. Ik ben niet zo overtuigd dat er een prijs aan vast zit, dan had ik dat daar toch wel gehoord. Ron niet van zijn stuk te brengen, waagt een telefoontje. Ja hoor Ron heeft gelijk er is iets niet helemaal goed gegaan met de prijsuitreiking en de organisatie zijn alle gegevens aan het uit-zoeken, zodat de prijzen opgestuurd kunnen wor-den. Nu ben ik toch wel nieuwsgierig en vraag aan Ron wat het is, maar dat heeft hij niet gevraagd. Dat blijft dus nog een grote verrassing!

Joyce Dijkhuizen

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

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

DE MAGIE VAN DE LONDON MARATHON

Er zijn (gelukkig!) periodes dat ik mee kan doen met de trainingen van groep 4. In de twee jaar dat ik dat doe, heb ik ook gemerkt dat het niet alleen het lopen is wat mij elke keer weer motiveert: de verschillende mensen in zo'n groep met ieder hun eigen ervaringen, opvattingen en belevenissen maken het des te leuker om mee te doen. Met een aantal van hen heb ik inmiddels ook meegedaan aan evenementen als de CPC, de Dam tot Dam en aan bijzondere feestjes!

Toen een paar leden uit de groep in 2002 terugkeerden uit de marathon van New York ontstond er tijdens een van de wekelijkse trainingen een discussie over welke marathon de leukste was: die van New York of die van Londen. Omdat ik op dat moment de enige was die beiden had gelopen en Jan-Willem mij bijviel omdat hij er als toeschouwer ooit ook was geweest, kreeg die van Londen het voordeel van de twijfel: 'het zal wel zo zijn'!

Rond Kerst 2002 werd ik telefonisch uitgedaagd om maar eens waar te maken dat ik zo goed de weg zou weten tijdens de Marathon van Londen en om zelf mee te doen (nog één keer!). In de bijdrage van Betty Wentink kunnen jullie zeer gedetailleerd lezen hoe dat proces van voorbereiding en presteren is verlopen. Het was inderdaad weer een geweldige belevenis om mee te maken en nu zijn ook de andere ervan overtuigd: die van Londen is de leukste!

Het was mijn 18e marathon, waarvan 14 gelopen in Londen. Heb dus best wel wat referentiemateriaal en kan een aantal zaken goed met elkaar vergelijken. Maar deze 18e keer vond ik heel apart en bijzonder omdat er naast de gezamenlijke inspanningen tijdens de trainingen ook heel veel aandacht werd gegeven aan de zogenoemde interpersoonlijke relaties binnen de groep. Niet voor niets zeggen veel ervaringsdeskundigen dat het volbrengen van een marathon vooral een kwestie van 'tussen de oren' is! In zo'n zwaar proces van fysieke inspanningen moet ook ruimte zijn voor humor, medeleven, ontspanning en motivatie. De balans is ook hier het toverwoord. Wel, ik heb er behoefte aan om hierbij al mijn ploegenoten van deze 18e marathon (lopers en begeleiders) te bedanken voor die balans. En mocht je ooit overwegen om ook eens een marathon te gaan doen, ga vooraf eens met een van hen praten. Zij kunnen je voorzien van nuttige tips! Zo zie je maar weer: nooit te oud om te leren! En wat dat betreft weet ik nu al dat die 19e er ook wel een keer zal komen.

En wat mij betreft: graag weer met zo'n supergroep mensen om me heen!

Herman Middendorp



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

Beste Vrienden en Vriendinnen.

Allemaal een beetje afgekickt na zo'n heerlijk weekend? Ook ik begin weer een beetje met de beentjes (ontspannen) op de grond te staan en ben nog steeds enorm aan het nagenieten. Dat heerlijke gevoel heb ik aan heel team 131 te danken. Zonder jullie had ik nog steeds op de Coolsingel gestaan. Mijn dank gaat dan ook uit aan:

De Teamcaptain. Hij was de man die maar naar het noorden bleef turen of wij er al aankwamen en hierdoor de zuidkant van zijn nek behoorlijk heeft verbrand. Captain bedankt.

De masseuses: Zonder hun geweldige techniek van massage en de uitstekende morele opvang in de busjes was het niet mogelijk geweest zo lang door te kunnen/mogen lopen. Mijn benen durfden zelfs na zo'n beurt niet meer aan verzuren te denken. Meiden: Bedankt

De kwartiermakers: Toen ik moe van alle champagne mijn bed in wilde rollen lag de slaapzak al voor me klaar. Het enige wat ik zelf nog moest doen was mijn ogen sluiten. Voor ik zelfs maar aan honger kon denken was er al weer een stokbroodje met ei en spek. Heren: een klasse apart.

De catering: Hoe kan een mens lopen zonder brandstof; niet dus. Waar we ook kwamen er was altijd wel weer wat te eten of te snoepen geregeld. Het laatste wat ik hoorde voor ik de bus in ging was gerammel met pannen en borden. Het eerste wat ik zag als ik de bus uitkwam waren dezelfde meiden. Catering: Bedankt.

De buschauffeurs: Zelfs de bochten werden voorzichtig genomen om de dames en heren hardlopers niet wakker te maken. Hun humor was gekoppeld aan een groot vakmanschap. Onderweg op een parkeerterrein stonden we naast een groot aantal bussen. Alle chauffeurs met stropdas. Die van ons hoorden gewoon bij ons. Chauffeurs: bedankt.

De filmploeg. Ik ben jullie onderweg een fors aantal keren tegengekomen en dat echt niet alleen op werktijden. Ik ben dan ook razend nieuwsgierig naar het resultaat. Uit betrouwbare bron heb ik vernomen dat ook de nachtopnames goed gelukt zijn dus ik wacht vol spanning af. Filmploeg bedankt.

De chauffeurs en kaartlezers: Heren jullie waren geweldig. Voor ik uit mocht stappen werden eerst de brandnetels platgetrapt en de diepte van de greppels gepeild. Iedere 1200 meter stoppen en dat nog op een veilige plaats; Ik zou het niet graag van jullie overnemen. Heren bedankt.

De Fietzers: Jullie hebben wat afgeleden. Waar ik als looper alle aandacht kreeg moesten jullie 5 uur achter elkaar op de fiets zitten. Onderweg maar zien te plussen, eten en drinken. Bergje op en bergje af. Waar de lopers op steile stukken wisselenden moesten jullie maar doorgaan. En de omgeving maar uitleggen. Ik weet nu het verschil tussen een watertoren, een watertoren en een watertoren. Ook maakten jullie mij er op attent wanneer ik 's nachts onder een hoogspanningmast doorliep. Kwestie van bukken dus. Fietzers: geweldig

De Medeloopters en lopers. We waren en zijn een team. Als het even niet lekker liep wisten we elkaar weer goed te motiveren en ik ben er dan ook trots op dat wij, dankzij het totale team 131, met z'n allen Parijs in een geweldige tijd gehaald hebben. Mensen ik ben trots op jullie



Vrienden, nogmaals mijn enorme dank voor de geweldige tijd die ik in jullie aanwezigheid heb mogen doorbrengen en met jullie heb mogen delen. Ook aan mijn leven is weer een enorm brok "leven" toegevoegd.

Groetjes Theo

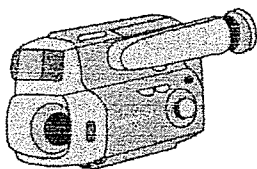
p.s. Voor degenen die zich afvroegen waarom ik mij niet schoor: In mijn naïviteit als looper dacht ik dat dit ook door iemand van team 131 gedaan zou worden.

Vanaf de motor team 131 door de lens gevangen

Teamleider Herman had voor allen een verrassing in petto, hij had na langdurig onderhandelen zendtijd bij TV West gekregen om verslag te doen van team 131. Het productiebedrijf Het Boegbeeld uit Zoetermeer zou de gehele run in beeld brengen. Door onvoorziene omstandigheden kon dit echter door dit bedrijf niet plaatsvinden. Echter de motorrijder en de chauffeur voor het tweede deel van de route waren al ingehuurd. Dit waren de oud 2C leden Peter en Frans. Herman kent geen problemen en Frans mocht tevens de functie van cameraman/regisseur/presentator vervullen.

Woensdag werd kennis gemaakt met de crew, Gert van Leeuwen zou na de eerste dag de functie van Peter overnemen. De motor werd gestart en Frans werd vliegensvlug naar Ahoy getransporteerd. Het Apollolichaam van Frans kwam ook veilig aan, de motor werd verwezen naar een startvak waarin alleen maar vrachtwagens stonden opgesteld. Eigenwijs als het duo altijd blijkt te zijn, koos men positie buiten Rotterdam bij de A13. De eerste shot kon worden genomen, daar werd tevens duidelijk dat het bedienen van een camera vrij gemakkelijk is, maar je dient hem wel op het juiste moment aan of uit te zetten. Beelden in een gesloten motorkoffer van een uur stond niet op ons opdrachtformulier.

De looper en de twee fietsers kwamen met een brede glimlach voorbij. Naar het team zijn wij verplicht om ze in één zin allemaal te noemen, dus daar gaan we; Martine Lemson, Suzan van der Helm, Nick Raadschelders, Aad van Mill, Jose de Groot, Peter van Zijp, Elly van der Kooy en Theo Aanen.



De huis-tuin-en-keukencamera kwam in zijn element, zeker in de Roparundorpen kon de sfeer op een goede wijze worden vastgelegd. De motorrijder bepaalde de snelheid, zodat de cameraman de team-

leden voor de lens kon krijgen.

De diepte-interviews werden in verschillende fases afgenomen. Ook het achterop zitten op een brommert was na enkele uren voor de cameraman geen probleem meer. Door de aanduiding "pers" op de tweewieler bleken wij af en toe meer fans te hebben dan team 131. In België filmde Frans staand op het zadel door het havengebied met de nightshot aan.

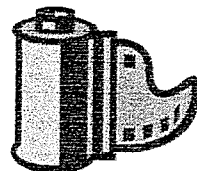
De organisatie ziet streng toe of alle veiligheidszaken worden nageleefd, men werkt er volgens het principe "Stop and Go". Bij een overtreding ontvangt het team strafminuten waarna men na de stop weer verder mag. Ook het videoteam liep menig strakwartier op maar men kon hierdoor wel spectaculaire beelden schieten, zoals de warme maaltijd bij de touringcar van de kattering

(spellingsmethode Jacques Bral, poessering).

Ook over de grens werd gedraaid, Peter bleek dit toch op zijn Belgische wijze te interpreteren. En ging huiswaarts na het stuur aan Gert te hebben overgedragen. Het duo Gert en Frans gingen verder met de bus op naar Parijs. Het fotografisch geheugen werd door Gert geheel ingevuld, daarnaast was hij ook belast met de overgedragen chauffeursfunctie.

Sneller dan gedacht arriveerde het video- en foto-beuren in Frankrijk.

Bij terugkomst van het team werd door Frans een eerste voorstelling van het net bewerkte materiaal getoond in de bij aanvang nog volle kantine. Het geheel dient dus nog verder te worden bewerkt in een flitsende snelle promotiefilm voor onze club. Gert zijn foto's (300) zullen verzameld worden op een CD-rom, die ook voor de club ter beschikking komt.



De sfeer was perfect, de goede zorg van Herman had hier een groot aandeel in gehad, iedereen kwam veilig en gezond aan in Parijs (en retour in Zoetermeer), dat bleek achteraf ook een doelstelling te zijn van een echte teamleider in de mens van Herman Roosenboom. Namens alle leden hiervoor onze hartelijke dank !!

Het VFT (Video-Foto-Team)

Roparun 2003 door een chauffeur/kaartlezer.

Mijn eerste Roparun. Ik heb meegedaan. Als ik dat aan een vriend of kennis vertel wordt er stevast gevraagd hoelang ik dan achter elkaar kan lopen. Ik leg dan in het kort uit dat er door 8 lopers continu stukken van 1200 meter wordt gelopen, dat ze worden begeleid door 2 kaartlezende fietsers, dat ze met een busje steeds naar de volgende wisselplek worden gebracht, dat ze op sportverantwoorde wijze worden gevoed, gemasseerd, de tenen worden geknipt en dat ze tussendoor op matrassen in een touringcar kunnen slapen. Dan is er even een reactie van tja.... valt wel mee, 1200m. Als ik dan vertel dat elke loper dat wel 55 keer moet doen binnen 40 uur, dan is er weer wat meer respect.

Vervolgens deel ik mee dat ik niet heb gelopen, maar dat ik chauffeur/kaartlezer was, dan komt er zo'n blik van: gut, hij heeft ook meegedaan..... Maar ja, het is bijna niet uit te leggen dat je als chauffeur op de eerste dag ook de promoloop doet, de Daniël den Hoedkliniek passeert, weet waarvoor je het doet, en vervolgens vol van de emoties en na het bij 30 gr. achter groep 3-lopers aanklappend, bekaft bij de Ahoy terugkomt en de Roparun van 530 km dan nog moet beginnen. Ik geef verder maar een indruk.

Ahoy. We gaan van start. Op drie trajecten moeten lopers ook fietsen omdat het busje niet op het traject mag. Voor de chauffeurs betekent dat periodes van ontspanning en kijken naar andere voorbijkomende lopers, busjes, fietsen, toeristen, touringcars. Voor team A gaat alles (bijna) gesmeerd. Bijna hebben we één loper 9 km laten lopen over de Haringvlietbrug e.v.. Maar gelukkig bestaan er mobieltjes om het te corrigeren. Medechauffeur (en busbaas) Nick Nahuijs en ik letten erop dat het geen loperspuinzooi wordt in de bus. Onderweg genieten we van het enthousiaste publiek in de dorpen. In Halsteren is het voor de chauffeurs eten, de touringcar in, pitten en om 1 uur 's nachts ontwaken in Antwerpen en dan rijden.

We begeleiden de lopers bij het in en uit de bus stappen en oversteken. Met het witte busje, veiligheidsvest en veel knipperende belichting worden we regelmatig aangezien voor een alcoholcontrolepost. De nachttemperatuur is aangenaam (19 gr.). Met zonsopgang komen we aan in Gooik waar de lopers nu echt nodig gemasseerd worden. Nick en ik kunnen de touringcar in om te dutten. We worden wakker bij een oud stationnetje op de grens met Frankrijk.

Het is 11.00 uur en duidelijk wordt dat deze donderdag door de lopers veel gedronken zal moeten worden. Nick en ik moeten er ook aan geloven: sportdrank en repen, we moeten immers geconcentreerd blijven. Het terrein word heuvelachtiger. Als wij op een helling onze turbodiesel moeten terugschakelen weten we: de lopers korter

dan 1200m laten zwoegen in die hitte! De omgeving is prachtig (veel soorten watertorens), maar het zoeken naar geschikte wisselplaatsen eist de aandacht. Af en toe ontkom je er niet aan de lopers bij in- en uitstappen te helpen door een diepe greppel, brandnetels, mesthopen (uitstekende P-plek). Dat wisselen doen de lopers steeds "wiebeliger" door vermoeidheid. Nu uitkijken dat er geen handen en voeten tussen autodeuren klem raken. De fietsers hebben een probleem met hun proviandtas. Zij vragen om het voedsel alvast uit de verpakking te halen omdat dat anders zo lastig eten is. Aangezien zij echt niet stoppen moeten Nick en ik met ze mee rennen om gepelde bananen aan te geven. (Die hoeven uiteindelijk niet meer te worden te worden gekauwd.) Bij de aankomst in Bertry wacht een verrassing: de touringcar staat bij een voetbalveld met kleedkamer, toiletten en douches! De lekkere pasta staat klaar, de bus in en wakker worden op een T-splitsing in Offoy.

Lopers beginnen last te krijgen van blaren en bloeddende nagels. Om ca. 20.30 gaan we de avond in voor de laatste grote etappe. Duidelijk wordt dat een ander team met enkele RRZ-ers (team111) van plan is om een sportieve strijd aan te gaan. In de Franse dorpen worden we hoofdschuddend aangekeken door de bewoners als ze weer een busje pal onder het raam krijgen met slaande deuren en higgende schaars geklede lopers met holle ogen. Vooral als ze horen dat die uit Rotterdam zijn komen lopen en nog even doorgaan naar Paris. Zo komen we aan in het wat groter stadje Compiègne.

Stel je even voor: een grasveld langs een mooie rivier in de avond met relaxende hang- en ligjongeren. In de verte komt een fietser met een felle lamp op zijn hoofd, gevolgd door een hardlooper en nog een fietser. Alle drie om zich heen speurend. Dan komt achter de jongeren een Vwbusje die met net niet gierende remmen stopt. De rijder en een hardloper rennen het busje uit, dwars door de groep stomverbaasde jongeren en rennen met zijn tweeën het hele veld over naar de fietsers en de loopster. De loper en loopster tikken elkaar aan en vervolgens rent de hardlooper met de als een ufo verlichte en knipperende (riem, armband en lichtstok!) rijder naar het busje. Instappen en wegwezen. Bij elkaar duurde het nog geen 20 seconden. Voor die jongeren moeten we deze verschijning eenmaal per jaar laten plaatsvinden!

Aangekomen bij de touringcar werd het een hele korte rust, want het laatste traject (30 km) werd voor alle acht lopers om de beurt gedaan. Nu krijgen Nick en ik dus eindelijk de andere 4 lopers in ons busje. Schone slapers. De laatste loodjes... door beboste hellingen en de voorsteden van Parijs de zonsopgang tegemoet. De lopers en fietsers hadden het wel gehad en de chauffeurs ook wel.

Wat een laatste kilometers. Het ene moment stond je met 4 wielen in de bos berm en even later voor de brievenbussen van een gigantische buitenwijkflat. Vlak voor de finish was het dan allemaal verzamelen in onze mooie pakkies en dan gezamenlijk in loop pas naar de finish. Ca. 05.45. Gehaald!

Bijkomen. (Slapen? De zon komt op!) Overdag nog even een paar uur Parijs in (Wisten jullie dat Hans de Haan een "volle neef" van Jean Alesi is?) en 's avonds een knalfeest om eens goed te ontladen (en blijkbaar om shirtjes te ruilen).

Het was voorbij voor de meesten. Iedereen gaat de volgende zaterdagochtend in de touringcar door met slapen en naar huis. De chauffeurs moe-

ten de busjes nog wel even naar Nederland rijden en de volgende dag schoonmaken (er is gelukkig veel hulp) en naar Saan Verhuizingen terugbrengen. Maar dat hoort bij je rol van chauffeur/kaart-lezer.

Ik hoop dat ik een beetje een indruk van de Roparun als chauffeur heb gegeven. De samenwerking met 25 teammaten was perfect. Hoe we het nu precies gedaan hebben weet ik niet allemaal meer (dat is een zorg voor teamcaptain Herman), maar ik weet heel goed waarvoor we het gedaan hebben! En dit is wel een heel bijzondere en leuke manier.

Eric van Caspel

Clubgevoel en de Roparun

Zoals velen van jullie weten is pas geleden de RoParun, door meerdere van onze leden, gelopen. Een aantal jaar geleden had ik ook mee willen doen maar dan als chauffeur. Vanwege omstandigheden is dat niet gelukt. Nu heb ik, via mijn huidige werk, opnieuw de mogelijkheid gekregen om, dit keer als loper, mee te doen aan de RoParun. Als team 158, Koninklijke Militaire School Weert.

Mijn loopbloed begon weer hard te stromen. Ik dacht veel terug aan de tijd dat ik op de club mee kon lopen, wat nu helaas bijna niet meer mogelijk is. Het hardlopen bij mijn club heeft me veel goede herinneringen gegeven en een goede basis voor deze machtige loop. Dus ik heb mijn Road Runners tenue aangetrokken en ben fanatiek gaan trainen. Na een paar maanden hebben wij een eigen testloop gedaan, van 320 km, om te voelen wat het nu inhoudt om zolang met weinig pauzes te lopen. Ik kan zeggen pijnlijk! We waren allemaal veel te hard gestart. Tempo's van 2 km onder de 7:45, continue. Het resultaat is simpel te bedenken. Maar ja een goede test voordat we aan het echte werk konden beginnen.

Nu was de dag daar. Met een lichte blessure aan mijn rechterknie staan we dan klaar voor de promoloop. Ik kan zeggen dat heeft veel bij me teweeg gebracht. Het bezoek bij de Daniël den Hoed kliniek, deed rillingen over mijn rug lopen. Hier gaat het dus om. Al die mensen die daar in behandeling zijn. Het toevoegen van leven aan de dagen, daar waar geen dagen zijn toe te voegen aan het leven!

De loop zelf. Ik heb heel veel last gekregen van mijn knieën. Maar het bleek, na mijn oude schoenen aangetrokken te hebben, halverwege de loop, toch in mijn schoeisel te hebben gelegen. De pijn zakte langzaam weg en ik kon weer normaal de tempo's draaien die ik wilde. Menig keer werd ik weer herinnerd aan het doel, vooral als ik langs een van de begraafplaatsen liep en de kruizen zag staan! Dat maakt zelfs mij toch emotioneel, en

dat ben ik niet echt van aard. De laatste kilometers waren fantastisch en zwaar.

Eenmaal op het terrein kwam het team bij elkaar om samen over de streep de tent in te lopen, op vrijdag 02:28:03 in de ochtend. Ik kan niet goed omschrijven wat dat voor een gevoel is. Rillingen over je hele lichaam.

Iedereen feliciteert iedereen. En dan een feestje dat gevierd moet worden. Hierna lekker slapen. Maar ik was nog niet klaar. Want als je Road Runner bent, zoals ik, ga je gewoon wachten op je clubgenoten, Hoe lang het ook duurt. Samen met onze masseur Rien, die trouwens de oom van Diane Roosenboom is, hebben we mijn clubgenoten opgewacht. Even voor de Roadrunnersteam kwam Ruud van der Maaten met zijn team binnen. Nu was ik degene die kon applaudisseren! Je ziet echt de ontlading van iedereen. Zeker toen net voor 6 uur op de vrijdag ochtend het Road Runners team binnen kwam lopen. Opnieuw krijg ik kippenvel als ik hun zo weer zie binnenlopen en meerderen vol zie schieten met tranen. Ze hebben het toch geflikt. Het was het wachten waard!

Het doet me dan echt goed dat ik een Roadie ben. En dat zal ik zeker laten blijken als ik weer met een wedstrijd mee zal doen.

Voor een ieder die aan deze loop hebben meegewerkt om het zo te hebben laten verlopen, gefeliciteerd! Ik hoop dat, als de mogelijkheid er is, ik in 2005 met het team van de Road Runners mee kan en mag doen. Zeker voor het clubgevoel en niet te vergeten het goede doel.

Jeroen Sebel

Hermans team, team 131 Roparun

Ooit gesnoven aan de flower-power tijd?? De Roparun 2003 was voor U de kans geweest; iedereen was lief en aardig. Herman nam het initiatief om dit jaar wederom met een echt RZZ team aan de start te verschijnen. De doelstelling van het team was snel helder en duidelijk, wij zouden gaan voor het grote geld ten behoeve van het goede doel, zoals bekend een flinke donatie voor de activiteiten rond de Daniel den Hoedt kliniek in Rotterdam.

Door alle deelnemers van team 131 werd vanaf september 2002 al voor het lopen veel ondernomen om de doelstelling te behalen. Diverse bedrijven werden bezocht en ook stak men zelf de handen uit de mouwen, zoals bij de verkoop van allerlei spullen op de Markt.



De lopers kunnen het traject niet alleen afleggen, daar komt veel bij kijken. Busjes voor de aflossing zijn nodig, er dient goed gegeten te worden en uiteraard dienen de spieren de nodige verzorging te krijgen. Lilian de Betue stelde een vakkundig voedingspakket samen waar menig beroepssporter jaloers op zou kunnen zijn, blessures zouden hierdoor tijdens de loop achterwege blijven.

Op woensdag 28 mei was de dag aangebroken dat men aan de start mocht verschijnen bij Ahoy. Onze tante Bep was bij de start aanwezig om het spul na de Promoloop toe te spreken en te voorzien van heerlijke snoepjes. Om 14:30 uur klonk voor team 131 het startschot en werd koers gezet richting het einddoel Parijs. Zonder goede fietssende kaartlezers (m.n. Liesbeth Edelbroek, Frank Kleissen, Reinie Schmit en Willem Hogendoorn) en chauffeurs van de busjes (A en B) zouden de lopers nimmer het Franse vliegveld Le Bourget gezien hebben, zij stonden tevens garant voor de veiligheid van Herman's team 131.

Tegen de avond werd Brabant bereikt, de dorpen waar de teams van de Roparun doorheen trokken, hadden veel weg van het aldaar bekende carnavalsgebeuren. Muziekbands, bier en kermis

onthaalden de 175 deelnemende teams. Door deze happening was men al snel de grens bij Putte gepasseerd en kwam men in het donkere havengebied van Antwerpen terecht.

De touringcar met de twee beste chauffeurs (t.w. Hans Ahles en Andre Vink) van de firma Overbeek stond de ploeg op te wachten achter de militaire kazerne in Burcht. Dat was het wisselpunt waar ploeg A werd afgelost door ploeg B.

De Alphense touringcar was uitgerust met een uiterst modern navigatiesysteem, luisterend naar de naam "Loesje". Zij gaf aan dat het team die nacht richting Gooik zou gaan. Daar aangekomen waren de dames van de catering t.w. Betty Aanen, Nancy de Graaf en Anuschka Scheepers, bezig geweest om alle buiken en harten te "vullen".

Het landschap ademde bij het ochtendgloren al snel de sfeer van Boudewijn de Groot uit. Bij het passeren van alle kleine dorpjes en olijfboomgaarden gaf team 131 een hoog Apollo gehalte, Herman kan trots zijn op het team, zijn zorgen werden gaandeweg steeds minder, hij stond persoonlijk garant dat "zijn vrouwen" (lees mannen) veilig zouden thuiskomen

De lopers en de fietsers hadden het behoorlijk warm, maar door de "ouderlijke" zorg van de chauffeurs en masseurs (t.w. vrouw Roosenboom, Yvonne Kreuger en Lilian de Betue) vlogen de kilometers onder de voetzolen/banden door.

Om de juiste koers aan te houden waren de busjes (bestuurd door Hans de Haan en Nick Nahuis) voorzien van de beste kaartlezers (m.n. Henk Rietveld en Eric van Caspel) die er in de club te vinden waren. Zij stonden paraat voor de kortste en veiligste route, daar kon ons Loesje nog een puntje aan zuigen, want die gaf door dat wij "na elke vijfhonderd meter rechts af moesten slaan". Bij het gehucht Berty kon het gehele team douchen bij de voetbalclub Amor, teamleider Herman zag er op toe dat dit gescheiden plaatsvond, hij kende tijdens de hele loop zijn verantwoordelijkheid. Heerlijk fris ruikend naar lavendel ging men verder die middag richting Offoy. Op dit wisselpunt hoefde men dit keer geen gebruik te maken van het meereizende chemische toilet waar iedere teamlid zijn creativiteit tentoonstelde.

Het glooiende bosgebied ging zijn tol eisen, echter team 131 ging zonder 1 zucht verder, en genoot zichtbaar van hun Run. De tweede nacht begon zijn aanvang, men was goed op schema, men zou 13 kilometer in het uur lopen, maar niet met de Franse slag.

Dag 3 was er een van de finale, Parijs kwam in zicht en er werd besloten dat de groep 40 kilometer voor de Franse hoofdstad gezamenlijk de afstand zou afleggen. Achteraf bleek dit een reuze klus te zijn voor de ploeg (A) die ook al in de nacht had gelopen. Roadies zijn van nature kanjers en als Herman het verzoek deed, werd dit gevolgd.

Om 06:00 arriveerde ons team op de militaire luchthaven. Wij kunnen het niet voor de lezers beschrijven, je dient er geweest te zijn om er echt over te kunnen praten. Champagne was er voor het team, de lopers waren tevreden, met de gehele ondersteuning had het team de 76^e plaats bereikt. De kwartiermakers op het terrein van team 131 t.w. Jos van der Lubbe en Leo Garenman hadden voor team 131 de tent en de stroomvoorziening en alle voor de hand liggende zaken in orde gemaakt, het deed denken aan John Lennon en Yoko Ono in het de bruidsuite van het Hilton hotel. Duidelijk is dat er voor de opbrengst werd gelopen. Bijkomend winstdeel was het team-131-gevoel, dat gevoel was in 1966 waarneembaar op de Dam en het Lieverdje, was U daar niet bij, dan dien je het uit de boeken te lezen. Om echt uit je dak te gaan, dien je er bij geweest te zijn. De wereld verhardt, maar Herman had een lief team op de been gebracht, waar hij te allen tijde trots op mag en kan zijn, het waren lieve mensen, zoals een niet-lopende deelnemer na afloop verklaarde.

De schrijvers van dit artikel willen om privacy/belasting (motor/camera) technische reden anoniem blijven en hebben er bewust voor gekozen om te ondertekenen met "2C harde kernleden".

Het Roparunteam 131 van Road Runners is wederom succesvol bij de monsterestafette-loop van Rotterdam naar Parijs.

Op welke wijze dan ook, de een met een big smile, de ander met een pijn vertrokken bekkie en weer een ander met ingevallen ogen van de slaap, is ondanks zware omstandigheden op vrijdagochtend 30 mei om 5 uur 55 het Roparunteam 131 van de Road Runners in Parijs gefinisht. Dit was ruim binnen de door het team opgelegde doelstelling van 40 uur, namelijk 39 uur en 24 minuten. Hiermee legde ze beslag op de 76^e plaats van de 171 gefinishte teams. Er werd vooral strijd geleverd tegen het extreem warme weer en het heuvelachtige en soms bergachtige parcours. Liters water en sportdrank werden weggewerkt. De masseurs en catering waren dag en nacht in de weer om het team in optimale conditie te houden. De begeleidende fietser, chauffeurs en kaartlezers zorgde voor de veiligheid op de weg. Op het allerlaatst kon de verfilming van de wedstrijd van team 131 door een professionele filmploeg niet doorgaan. Gelukkig meldde zich spontaan twee Roadrunners, Frans van der Meer en Gert van Leeuwen, die deze taak op zich namen. Gewapend met video- en fotocamera's en gebruik makend van een motor en busje legden zij de mooie, maar ook de moeilijke momenten vast. Eenmaal in Parijs aangekomen wachten ons een warm onthaal door onze kwartiermakers Jos van der Lubbe en Leo Gareman.



vlr en vbo in trainingspak Theo Aanen, Nick Nahuis, Willem Hoogendoorn, Nancy de Graaf, Frank Kleissen, José de Groot, Suzan van der Helm, Aad van Mill, Martine Lemson, Peter van Zijp, Frans van der Meer, Yvonne Kreuger, Nick Raadschelders, Elly van der Kooy, Liesbeth Edelbroek, Dianne Roosenboom, Liliane de Betue, Anuska Scheepers, Eric van Caspel, Henk Rietveld, Herman Roosenboom, Reinie Schmit, Hans de Haan, en Betty Aanen

vlr in wit t-shirt Hans Ahles en André Vink, Jos van der Jubbe en Leo Gareman

En last but not least nog even iets over de belangrijkste doelstelling. Dit loopevenement is de afsluiting van een maandenlange sponsorcampagne voor onze zieke medemens met die vreselijke ziekte, kanker. Projecten voor de Daniël Den Hoed kliniek, Sophia kindziekenhuis en nog vele andere worden met de opbrengst gefinancierd of ondersteund. Bijna 99% van de sponsoropbrengsten komen ten goede aan deze projecten. Het team is nog bezig met de financiële afwikkeling van de campagne. Mede dankzij de steun van de Zoetermeerse bevolking en bedrijven en natuurlijk vele leden uit onze vereniging heeft het team nog vóór de slotmanifestatie op 14 juni in Ahoy € 24.000,- afgedragen aan de Stichting Roparun. Uiteindelijk, als alle sponsorgelden binnen zijn, zal de teller € 27.000,- aanwijzen. Dit is in deze tijd van economische recessie toch een niet geringe prestatie.

Een trotse teamcaptain

Uitslagen

Rectificatie 20 van Alphen op 9 maart 2003

Per abuis is in de vorige Roadie de uitslag van 2002 opgenomen

10 km

Marjo de Ceuninck	0.56.32
Linda Roos	0.56.33

20 km

Klaas de Vries	1.29.20
Paul van Vliet	1.29.32
Herman Roosenboom	1.31.19
René van der Spek	1.33.05
Ton de Veen	1.33.23
Roeland van Dijck	1.37.48
Piet Mulder	1.42.41
Robert van der linden	1.45.18
Suzan van der Helm	1.45.32
Hans Tork	1.45.35
Hans Meijering	2.00.19
Dianne Roosenboom	2.00.37

Laatste editie Run2Day '1 van de 4' bij AV Sparta te Den Haag op 6 april 2003

10 km

Frans van Haaster	0.35.49
Piet Roestenburg	0.39.00
Roeland van Dijck	0.45.21
Koos Verhoeven	0.45.26
Herman Roosenboom	0.45.26
José de Groot	0.45.26
Walter de Ceuninck	0.45.28
Harm de Wit	0.46.10
Suzan van der Helm	0.47.47
Marjo de Ceuninck	0.55.03

Voor totaal klassement '1 van de 4' van alle RRZ-ers zie elders in het blad.

Rotterdam Marathon, 13 april 2003

42,2 km

Ron Dijkhuizen	3.13.54
Marcel den Hollander	3.24.03
Ton de Veen	3.33.32
Rens Veltman	3.35.57
René van der Spek	3.37.58
Jolanda van der Maaten	3.38.03
Ruud van der Maaten	3.38.03
Hans Feelders	3.38.31
Richard Willems	3.47.20
Theo Aanen	3.48.54
Rob van Hees	3.54.20
Tom Maessen	3.55.20
Arie Perfors	3.57.28
Richard Vrolijk	3.58.21 (PR)
Harm de Wit	4.01.24
Ton van den Beek	4.07.53
Robert van der linden	4.10.22
Hans Tork	4.19.39

Marathon te Londen, 13 april 2003

42,2 km

Ad Peltenburg	3.11.09
Margreet Vonk	3.43 (PR)
Emie Schipper	4.17 (PR)
Herman Middendorp	4.19
Jan Schipper	4.22
Jan Willem Weehuizen	5.34

Leidsche Rijn Marathon, Utrecht op 21 april 2003

10 km

Bob verbrugge	0.46.22
---------------	---------

21,1 km

Piet Roestenburg	1.33.24
------------------	---------

De 60 van Texel, 21 april 2003

De estafette 60 km

Ron Dijkhuizen, Jan Peter Willemsen, Frans Haaster en Miel Piso	4.06.16
--	---------

27,9 km

Joyce Dijkhuizen	2.53.50
------------------	---------

De Omloop van Noordwijkerhout op 27 april 2003

21,1km

Hans Tork	1.47.01
Cok Vis	2.02.45
Yvonne Vis	2.12.16

TZM loop te Moerkapelle, 30 April 2003

10 km

Bob verbrugge	0.45.15
---------------	---------

Jeker-Maasloop in Maastricht, 30 april 2003

14,5 km

Ron Dijkhuizen	0.55.26
Joyce Dijkhuizen	1.10.36

Groene halve marathon te Delft, 4 mei 2003

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1.29.43
----------------	---------

Lenteloop te Papendrecht op 10 mei 2003

15 km

Nick Raadschelders	1.06.32
Theo Aanen	1.08.51
Aad van Mil	1.10.24
Martine Lemson	1.10.26
Willem Hogendoorn	1.11.00
José de Groot	1.11.56
Peter van Zijp	1.12.15
Elly van der Kooy	1.13.23
Suzan van der Helm	1.14.41

Kastelenloop te Oegstgeest, 16 mei 2003

10 km

Margreet Vonk	0.44.56 (PR)
Jan Schipper	0.44.56
(haas)	
Rob Vonk	0.50.20
Emie Schipper	0.54.23
Betty Wentink	0.54.23

4e Henk Hakker Memorial te Leiden op 18 mei 2003

30 km

Paul van Vliet	2.28.17
----------------	---------

Enschede marathon, 25 mei 2003

42,2 km

Ron Dijkhuizen	3.13.32
----------------	---------

21,1 km

Joyce Dijkhuizen	2.01.53
------------------	---------

The Hague Royal Ten te Den Haag op 25 mei 2003

10 km

Frans van Haaster	0.35.40
Jan-Peter Willemsen	0.37.30
Bob verbrugge	0.43.27 (PR)
Robert van der Linden	0.46.18
Frans van den Hengel	0.48.08
Marc Bras	0.48.14
Erwin Huizinga	0.49.33
Ton Reedijk	0.51.20
Marcel Andeweg	0.52.26
Anton-Fokke Klijnsma	0.59.27

De Dobbeloop te Nootdorp op 25 mei 2003

10 km

Wouter Sanders	0.52.12 (PR)
----------------	--------------

Royal Ten, 25 mei 2003

10 km

Richard Vrolijk	0.45.29 (PR)
-----------------	--------------

Halve Marathon van Leiden, 8 juni 2003

Rob van Hees	1:36:25 (PR)
Jan Schipper	1:40:15
Margreet Vonk	1:40:15 (PR)
Emie Schipper	1:55:44
Rob Vonk	1:56: (PR)
Betty Wentink	2:05:29

Totaal uitslag Run2Day '1 van de 4' RRZ'ers

Vrouwen senioren

Pos.	Naam	Club	Gbj.	Loop1	Loop2	Loop3	Loop4	Totaal
5	Helm, Suzan vd	RRZ	71	10		5	4	19
16	Lemson, Martine	RRZ		7				X
24	Hesseling, Bianca	RRZ		13				X

Vrouwen 35+

Pos.	Naam	Club	Gbj.	Loop1	Loop2	Loop3	Loop4	Totaal
5	Dolk, Marjolijn	RRZ		4	5			X
8	Coenen, Wilma	RRZ	64	10		8		X
19	Wit, Esther de	RRZ			6			X
24	Bominaar, Ellen	RRZ			10			X
30	Best, Aline de	RRZ		16				X
32	Hengel, Cindy vd	RRZ			17			X
34	Vis, Yvonne	RRZ			18			X

Vrouwen 45+

Pos.	Naam	Club	Gbj.	Loop1	Loop2	Loop3	Loop4	Totaal
1	Dangerman, Paula	Sparta	55	1	4	1	2	4
2	Groot, José de	RRZ	51	5	1	2	1	4
9	Ceuninck v Capelle, M. de	RRZ	55	18		5	11	34
12	Grozdeniac, Joke	RRZ		16	7			X
17	El Fellahi, Lia	RRZ		24	23			X
18	Suffelen, Els van	RRZ		25	25			X
19	Kooij, Elly vd	RRZ		2				X
30	Koelee, Winny	RRZ			19			X

Mannen senioren

Pos.	Naam	Club	Gbj.	Loop1	Loop2	Loop3	Loop4	Totaal
50	Dijck, Roeland van	RRZ	64		42	43	?	X
69	Willemsen, Jan Peter	RRZ			26			X
73	Bult, Andre	RRZ		32				X

Mannen 40+

Pos.	Naam	Club	Gbj.	Loop1	Loop2	Loop3	Loop4	Totaal
2	Boheemen, Jan van	Koplopers	58	5	4	3	4	11
2	Melissen, Thom	Koplopers	58	4	3	4		11
4	Haastert, Frans van	RRZ	55		7	2	2	11
34	Hengel, Frans vd	RRZ	61	61	70	40		171
45	Kleissen, Frank	RRZ		20	11			X
59	Roosenboom, Herman	RRZ	55		65	36		X
100	Wit, Harm de	RRZ	61				38	X
120	Verbrugge, Bob	RRZ			60			X
137	Vis, Cok	RRZ			83			X

Mannen 50+

Pos.	Naam	Club	Gbj.	Loop1	Loop2	Loop3	Loop4	Totaal
12	Ceuninck V Capelle, W. de	RRZ	49	44	21	15		80
30	Mulder, Piet	RRZ		23	18			X

Wedstrijdagenda

zondag 22 juni 2003

DIJC loop te Delft

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

De Dobbelloop en halve marathon 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, 21 km 11.00 uur

zaterdag 28 juni 2003

Ambachtsheerlijkheidsloop te Numansdorp

organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091
afstand en starttijd: 1 km 10.20 uur, 5 km 11.00 uur
10 km 12.15 uur

zondag 29 juni 2003

Kartaalloop Onder Ons te Delft

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

Zaterdag 5 juli 2003

25e Kadelloop te Schipluiden

organisatie: SV Schipluiden, tel. 015-3809109
members.lycos.nl/dehardloper
afstand en starttijd: 1 km 13.30 uur, 2 km 13.50 uur,
5 km 14.30 uur, 12 km 14.40 uur

zondag 6 juli 2003

Kerkpolderloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
afstand en starttijd: 1 km 10.00 uur, 5 km 10.15 uur

Avilas Sauna Brunch loop te Naaldwijk

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

zondag 13 juli 2003

Kerkpolderloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
afstand en starttijd: 1 km 10.00 uur, 5 km 10.15 uur

zondag 20 juli 2003

Kerkpolderloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
afstand en starttijd: 1 km 10.00 uur, 5 km 10.15 uur

zondag 27 juli 2003

DIJC loop te Delft

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

Kerkpolderloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
afstand en starttijd: 1 km 10.00 uur, 5 km 10.15 uur

zondag 3 augustus 2003

Kerkpolderloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
afstand en starttijd: 1 km 10.00 uur, 5 km 10.15 uur

Avilas Sauna Brunch loop te Naaldwijk

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

vrijdag 8 augustus 2003

Bradelierloop te De Lier

organisatie: Olympus 70, tel. 0174-510201
afstand en starttijd: 5 km 19.00 uur 10 km 19.45 uur

Strandloop te Ouddorp

organisatie: MSV en AV Flakkee tel. 0187-669525
run.to/avflakkee
afstand en starttijd 0,5 -1 km 18.30 uur 4,5 -10 km
19.30 uur

zondag 10 augustus 2003

Kerkpolderloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
afstand en starttijd: 1 km 10.00 uur, 5 km 10.15 uur

zondag 17 augustus 2003

Kerkpolderloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
afstand en starttijd: 1 km 10.00 uur, 5 km 10.15 uur

zondag 24 augustus 2003

DIJC loop te Delft

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

Kerkpolderloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
afstand en starttijd: 1 km 10.00 uur, 5 km 10.15 uur

zaterdag 30 augustus 2003

Avantri Uurloop te Schoonhoven

organisatie: Avantri, tel. 0182-384543 avantri.nl
afstand en starttijd: 15 km 14.30 uur, 5 km 14.45 uur

zondag 31 augustus 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

