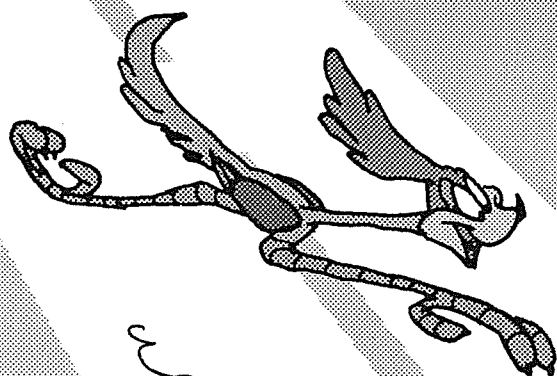


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **4**
aug/sep
2003



Verslag ALV

Een week in de Dolomieten

Tips om gezond te lopen

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

ONIC

Reebok

asics



KARHU

adidas

Rockport

POLAR

SAUCONY

new balance NB



HIND

NEWLINE

en andere top-merken

Internet: www.starshoe.nl

Inhoud

blz	4	Colofon
	5	Voorwoord
	6	Aan de leden van de Road Runners Zoetermeer
	8	Vreugde- en leedcommissie
	9	Hoe het verder loopt met groep 1
	10	Een week in de Dolomieten
	15	Verzending Roadies wordt te kostbaar
	16	Verslag Algemene Ledenvergadering 14 mei 2003
	19	Wijnbergloop
	21	Tips om gezond te lopen
	24	Webstek Road Runners Zoetermeer
	26	Waar doe ik het voor
	28	Stortemelk halve marathon
	30	Uitslagen

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken
Entresols
Kunststof bakken

Archiefrekken
Palletstellingen
Winkelstellingen
Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
Jaar

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

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 (079) 341 06 16
(secretaris/penningmeester)
Aad Vervaart (lid) (079) 331 94 33

Clubhuis

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

Contributie

KNAU contributie € 11,19 per jaar
Wedstrijdlicentie € 16,32 per jaar
RRZ lidmaatschap € 22,50 per kwartaal,
€ 90,- per jaar
Administratiekosten € 9,50 bij nieuwe
inschrijvingen
Donateurs € 22,50 minimaal per jaar
Niet lopend lid € 19,35 per kwartaal,
€ 77,38 per jaar
Gironummer: 587 84 20 t.n.v. penningmeester
Road Runners Zoetermeer

Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Ledenadministratie

Peter van Zijp (079) 341 06 16

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
woensdagavond 19.30 uur

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

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

Wedstrijdverslagen voor de lokale pers kunnen worden gestuurd naar Walter de Ceuninck: walmacvc@wanadoo.nl

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Ad Smits (079) 346 06 61

Kinderopvang

Joanneke Wagenaar (079) 331 51 04

Redactiecommissie (RC)

Paul van Heukelum (079) 341 13 38

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Trainers m.i.v. 1 september 2001

- groep 1 •
Klaas de Vries (079) 352 34 96
- groep 2 •
Klaas de Vries (079) 352 34 96
- groep 3 •
Frans van den Hengel (079) 341 58 61
- groep 4 •
Hans Rolff (079) 341 37 38
- groep 5 •
Ed Jacobs (079) 341 75 30
(coördinator groep 5/6/7)
- groep 6 •
Arno van Burken, (079) 347 93 70
Wim Bras (079) 351 81 37
- groep 7 •
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
- woensdagochtendgroep •
Cindy van den Hengel, (079) 341 58 61
Wim Bras (079) 351 81 37
- beginnersgroep •
Frank Eilbracht (079) 341 72 72
- sportief wandelen •
Ton Hoeksma 06 41 204 821

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

Voorwoord

Beste Roadies,

Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op. Trainers en assistent-trainers zijn dan ook al weer druk doende met de voorbereidingen voor het nieuwe loopseizoen.

De een zal zijn vakantie actief hebben besteed, de ander zal vooral hebben genoten van de (te) heerlijke zomerzon. Zo sportief als Opi Ad met zijn fietsmaatjes in de Dolomieten is geweest, zal voor weinigen van ons gelden. Een knappe prestatie van ons RRZ-fietsgroepje, en natuurlijk een prachtig reisverhaal van Richard. En ook Joyce laat ons in deze Roadie genieten van een verslag van de Wijnbergloop. Als ik het goed heb begrepen, moet je heel wat trainingsuurtjes in het Buytenpark doorbrengen om D'n Observant te kunnen verslaan.

Ook meer serieuze zaken in deze Roadie: het verslag van de ALV van 14 mei 2003, en de instelling van een commissie onder voorzitterschap van Sjef van Woensel die zich zal buigen over de gerezen problemen en aan de ALV van 22 oktober a.s. een rapportage met aanbevelingen zal uitbrengen. Ik ga ervan uit dat de commissie daarbij van alle betrokkenen de volledige medewerking krijgt. Noteer de datum van 22 oktober alvast in je agenda.

In het najaar zal er - naar ik verwacht - ook meer duidelijkheid zijn van de kant van de gemeente over de toekomstige plannen voor het Noord AA-gebied en daarmee voor de locatie van ons clubgebouw.

Kortom, een nieuw seizoen met voldoende uitdagingen.

Liesbeth



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



Zoetermeer, 17 juli 2003

Aan de leden van de Road Runners Zoetermeer

Waarde leden,

Zoals genoegzaam bekend, is er al enige tijd een conflict tussen de Technische Commissie (de trainers) en het bestuur. Op de oorzaken en gevolgen wordt nu niet verder ingegaan, liever wordt gezocht naar oplossingen.

Inmiddels hebben bestuur en TC ingestemd met een initiatief van Sjef van Woensel om te komen tot een Commissie van goede diensten met daarin 'neutrale leden'. Bedoeling is dat die commissie eind augustus en begin september gaat praten met bestuur, TC, individuele leden van die organen en anderen binnen de vereniging die kennis hebben van alles wat er gebeurd is. De commissie zal in een rapport proberen de feiten weer te geven van wat er is gebeurd, door wie, wat daarin goed of verkeerd was, of bestuurlijke bevoegdheden goed zijn toegepast, hoe gecommuniceerd is, etc. De commissie zal vervolgens conclusies formuleren en aanbevelingen doen om de gerezen situatie op te lossen en als het kan in de toekomst herhaling te voorkomen. Het is aan de leden om zich tijdens een Algemene Ledenvergadering uit te spreken over de rapportage van de commissie, inclusief conclusies en aanbevelingen.

In de tussentijd hebben leden van de TC handtekeningen verzameld om -zoals in de statuten bepaald- namens voldoende leden een ALV bijeen te roepen als het bestuur dat niet zou willen doen. De TC heeft het vertrouwen in het bestuur opgezegd en vindt dat er een nieuw bestuur moet komen. Het bestuur is van mening dat er tot nu toe geen reden is een ALV bijeen te roepen, de leden hebben in de laatste ALV op 14 mei (verslag ligt in het clubgebouw) uiteindelijk een aantal besluiten genomen en niet het vertrouwen in het bestuur opgezegd.

De commissie van goede diensten vindt dat er een ALV bijeen geroepen dient te worden. Naast de bespreking van het hiervoor genoemde rapport van de Commissie van goede diensten en de besluitvorming over de conclusies en aanbevelingen in dat rapport, zal het bestuur verantwoordingen kunnen en moeten afleggen over de definitieve afwikkeling van de cijfers over 2002. In de ALV op 14 mei j.l. zijn daar vragen over gesteld die nog niet zijn beantwoord. Tevens zal de tijdens die ALV benoemde kascontrolecommissie de leden informeren over haar controlewerkzaamheden op de cijfers en op de overdracht van het penningmeesterschap per 30 juni 2003.

Bestuur en TC hebben ingestemd met de samenstelling van de Commissie van goede diensten en een door haar opgesteld plan van aanpak. In dat plan staan procedures en wat de commissie als haar taak ziet. Ook staat daar een tijdpad in. Mede vanwege de vakanties kan de Commissie pas eind augustus en in september alle betrokkenen horen. Mede door het toepassen van het beginsel van hoor en wederhoor zijn daar enkele weken mee gemoeid. Daarna moet de rapportage worden opgesteld. Bestuur en TC mogen dan nog één keer reageren op de geconstateerde feiten. Daarna zal de commissie conclusies en aanbevelingen formuleren en het gehele rapport aan de leden geven. Dat vergt ook nog eens circa twee weken. Anders gezegd, wil er kwaliteit kunnen worden geleverd en zorgvuldig kunnen worden gewerkt, dan ligt er omstreeks medio oktober een rapport dat de leden moeten kunnen lezen voordat zij zich er over uitspreken tijdens een ALV. Afsproken met bestuur en TC is dat het bestuur de ALV gaat beleggen en dat de ALV wordt gehouden op woensdag 22 oktober 2003, dat is in de week na de herfstvakantie.

Kort na de ALV van 14 mei waren er twee leden (Frank Eilbracht en Jack van de Pol) die in het bijzonder ondersteuning hebben aangeboden bij het verbeteren van de financiële administratie. De Commissie van goede diensten zal zich daar niet mee bezighouden, wel met de bestuurlijke processen inzake de besluitvorming over financiële zaken. Maar met bestuur en TC is afgesproken dat de Frank en Jack pas ná de ALV hun aanbod gestand doen en dat zij dan in samenwerking met de penningmeester ook de mogelijke conclusies en aanbevelingen van de Commissie van goede diensten inzake het financieel management, in hun werk kunnen meenemen.

De samenstelling van de Commissie van goede diensten is als volgt: Herman Middendorp (groep 4), Arie Perfors (groep 2, tevens lid kascommissie), Piet van Veen (groep 1), Henrika Hoogervorst (ass. trainer groep 6) en Sjef van Woensel (woensdagochtend/groep. 6.).

Leden die de Commissie van goede diensten attent willen maken op zaken die zij van belang vinden, kunnen contact opnemen met de voorzitter van de commissie, Sjef van Woensel, telefoon 341 47 30, e-mail commissie@communicatiemensen.nl

De Commissie is blij dat het bestuur en de TC met haar plan van aanpak hebben ingestemd en hoopt een bijdrage te kunnen gaan leveren aan de besluitvorming en het herstel van een prettige verenging voor iedereen.

Bestuur en TC hopen dat de commissie inderdaad goede diensten kan bewijzen zodat de vereniging goed kan worden bestuurd, de vele vrijwilligers gemotiveerd hun werk kunnen doen en de leden tevreden zijn en zich kunnen concentreren op hun sport en de gezelligheid binnen de vereniging.

De tekst van deze brief is opgesteld door de Commissie van goede diensten en geaccordeerd door bestuur en TC.

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

September

1 Tineke Bossink
3 Siebe Bloembergen
4 Dinie Konijn
4 Els van der Schot-van Suffelen
5 Ton Reedijk
5 Hans van Zonneveld
6 Ernest van Soest
7 Rens Veltman
9 Piet Roestenburg
9 Lia el Fellahi
10 Elly van der Kooy
11 Bert Slagter
12 Raymond Khedoe
13 Peter Hoogeveen
14 Mart Lagerweij
14 Theo Houtman
14 Sharon Geijlswijk-Smit
15 H Hummeling
16 Ben van Sommeren
16 Hans Feelders
18 Wim Bras
19 Frans van Haaster
20 Co van Beijeren
20 Klaas de Vries
21 Hans Scheffelaar
22 Yvette Kilian
22 Eric Noteboom
23 Judith Rietveld
25 Rob Vonk
27 Marcel Andeweg
28 Marijke Gelauff
29 Lili Oud
30 Ed Jacobs
30 Frits van der Lubben

Oktober

1 lillianne Stoop
2 Hennie Lens
3 Buddi Lapre
4 Sheila Stoomrat
5 Bert Kuiper
5 Cees Sep
5 Paul van Vliet
5 Hans de Gooijer
7 Henny van der Broek
9 Paul Heijkoop
10 Theo Aanen
10 Russell Smit
11 Jan Jongeneel
11 Hans Meijer
11 Jan Schipper
11 P Smit
11 Hans van Tol
11 Hans Tork
11 Nancy de Graaf
12 Marc Bras
12 Jos van der Goes
13 Aad van Zoest
16 Berrie Vlietstra
16 Chantal Wichers
19 Ineke Korevaar
20 Jan Hol
21 Barbera Mulder
24 C.J. Lucas-Hoogeveen
24 Betty Wentink
26 Peter van der Starre
29 Pieter Bruin
30 Fred Keisler
31 Lorena Feller-Hernandez

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

Geblesseerden

De volgende personen hebben een beterschapkaart ontvangen:

* Robert v.d. Linden	* Marcel den Hollander
* Marja van Oosterzee	* Piet van Veen
* Christa Louwe	* Esther de Wit
* Ron Slegtenhorst	* Ruud van Zon
* Paul van Geelen	

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

Hoe het verder loopt met groep 1

Omdat er dit jaar minder groepsleden waren die de Rotterdam Marathon liepen, waren er meer als supporter aanwezig. Met z'n dertien stonden ze op het 2, 25 en 41 km-punt al die zwoegende clubgenoten toe te juichen. Twaalf van de dertien waren er als loper eerder bij en kennen die adrenaline-stoot als je daar je maatjes ziet. Het mooie weer, de prestaties van 'hun' Roadies en het genoten clubgevoel zorgden voor een geslaagde dag.

Na al op Terschelling onderweg veel lopers gek gemaakt te hebben met uitbundige telefonades, had jonge Ruud besloten om in Rotterdam verder te experimenteren. Hij heeft niet geschroomd om z'n 06-nummer vooraf ruim te verspreiden, om over de vorderingen van hem en loopmaatje/echtgenote Jolanda onderweg te kunnen communiceren. Maar... het liep anders. Een groot deel van de tijd bleek hij niet bereikbaar. Had hij onderweg herinneringen op te halen aan hun debuutmarathon van 10 jaar geleden toen de eerste vonken oversloegen??

Waar Frans vooraf met enthousiasme met de verfkwest de km-aanduidingen neerzet voor een snelheidsloop (eenmaal vroegtijdig bedekt na onverwachte asfalteerwerkzaamheden) doet Klaas dit met helderwitte, ijzeren bordjes en precisiemeetwerk. Het persoonlijk ondervonden nadeel van de methode Klaas is, dat je als laatste loper op het 8 km-parcours met 7 bordjes loopt te rennen.

Loop eens een rondje door de polder op een willekeurige dag op een willekeurig tijdstip, het zogenaamde stiekeme trainen. De polder is zeker niet klein maar je komt toch twee van de drie keer een clublid tegen en zelfs vaker nog een groepslid. En dan weet je het wel. Een nonchalante, maar met voldoende decibellen, geplaatste opmerking in de groep of zomaar een gezellig groepsmailtje dat erop wijst dat er van jou binnenkort wat groots te verwachten is. Suggesties voor een stiekem parcours zijn van harte welkom.

De spreuk 'schoenmaker blijf bij je leest' is zeker aan groep 1 besteed, sinds afgelopen maand twee van haar lopers met de fiets hard

zijn gevallen. Ad en Frank een goed herstel toegewenst.

Bij de tweejaarlijkse 60 km estafette van Texel hebben 'onze jongens' Miel, Ron, Frans en JP met een vijfde plek van de 65 teams op 21 april jl. een goede prestatie neergezet. Het zomerse weer en een gezellig biertje na afloop is voor hen een stimulans om over twee jaar weer te gaan.

Sinds Etienne verbonden is aan een van de familiestukken van Ruud en Piet is een verdere stap gezet in integratie van groeps- en familiegevoel. Om deze verbondenheid te tonen gaan beide omes met hun neef aan de volgende estafette van Texel deelnemen. De eerste teamfoto is al gemaakt en met 'De Brillerie' in Doetinchem, als gewenste familiesponsor, wordt onderhandeld. Ze zijn nog wel op zoek naar een looptalent en potentieel vierde familielid. Voorkomen en leeftijd van de huidige groep 1-lopers doen echter het ergste vrezen.

Mijn naam, leeftijdscategorie en club werden gevonden bij een uitslag op internet. Dan een telefoon naar RRZ met de vraag naar mijn telefoonnummer. Ik werd gebeld. Kan het zijn dat? Ja, dat klopt. En eindelijk is die oude dienstmaat gevonden die al dertig jaar gezocht werd. Daar zat ik dan 11 mei jl. op een gezellige reünie met de maten waarmee ik een heel jaar (1970/1971) in Suriname heb doorgebracht. Maar, wat waren er veel knar en wat waren er veel dik en..... toen wist ik het weer 'daar doe ik het voor'.

Piet

Een week in de Dolomieten

Na twee jaar achtereenvolgens in de Franse Alpen te hebben gefietst, werd dit jaar gekozen voor de Dolomieten in Italië en wel van 14 t/m 21 juni.

De groep bestond uit de die-hards: Ad Smits, Ben van Sommeren, André Bult en ikzelf, aangevuld met Nico v.d. Kooy en Ad Peltenburg. Helaas is Ad Peltenburg een paar weken voor vertrek zwaar ten val gekomen, waardoor hij zelfs een nacht in het ziekenhuis moest blijven. Tijdens deze val heeft hij een aantal ribben maar ook zijn fiets gebroken, waardoor hij jammer genoeg moest afhaken.

De voorbereiding bestond, zoals gewoonlijk, uit een aantal tochten in Limburg, de Voerstreek en de Ardennen evenals een 'Italiaanse avond' bij André thuis waarbij hij liet zien dat hij behalve goed kan lopen en fietsen ook goed kan koken. Heerlijke Italiaanse gerechten en veel wijn stonden op het menu. Tevens werd die avond de logistiek en het reisschema besproken en zoals altijd had onze reisleader Ben ons al per e-mail bestookt met routes en hoogtemeters zodat die ook alvast doorgenomen konden worden.

Vrijdagavond 13 juni werden onder het genot van een biertje bij (inmiddels) opa Ad thuis de fietsen en het reservemateriaal ingeladen en op zaterdag 14 juni zijn we om 7.00 uur met twee auto's vertrokken.

Na een voorspoedige reis zonder problemen kwamen we om 19.00 uur aan bij Albergo Gasthof Pider in La Valle/Wengen, een prima hotel op 1.350m hoogte. Aangezien de voertaal hier Duits is, hadden Ad en André (die bij elkaar in de auto zaten) alvast wat Duits geoefend en elkaar overhoord wat betreft de naamvallen.

Toen we vanaf de provinciale weg S244 de afslag namen naar het dorpje, vielen er al de nodige GVD's in de auto, het was namelijk 2,5 km steil klimmen (12%). Dit was weer prima uitgezocht door onze reisleader Ben, die geruststellend sprak: "s Morgens kun je de eerste 2,5 km lekker rustig aan doen".

Na een biertje op het terras, een goed diner en het uitpakken namen we 's avonds de route door voor de volgende dag en kreeg onze onbetwiste kopman Ad een nieuwe alles veelzeggende bijnaam: Opi Dolomiti.

Zondag 15 juni:

Na een goed ontbijt gingen we om 9.00 uur vol goede moed op weg. Het was prachtig weer wat ook veel motorrijders aantrok, dus het was goed uitkijken tijdens het afdalen. De eerste klim kwam na 16 km, de pso di Valparola (2.192m). Boven stond de teller op 26 km en we zochten gelijk een terras op voor de koffie. Daarna eerst 2.5 km afdalen naar pso di Falzarego (2.105m) om vervolgens de gehele afdaling te maken. Dan volgde de klim naar pso di Campolongo (1.875m). Het viel iedereen wel op dat het hier veel steiler is dan in de Alpen (auto's met caravans zijn nergens toegestaan). Ook Opi Dolomiti klom zeer goed en was zelfs overal als derde (na Ben en André) boven, wij vonden dat toch wel erg verdacht, dus vanaf nu was hij Opi Epo. Na de afdaling van de Campolongo was het nog te vroeg om aan het bier te gaan, dus onderweg nog 'even' de pso di Gardena (2.121m) opgereden om vervolgens dezelfde weg heerlijk af te dalen, maar toen kwam die vervloekte klim nog van 2,5 km naar het hotel, die we voor het gemak maar pso di Pider genoemd hebben.

Al met al een pittige eerste dag van 95 km door een prachtig landschap. André heeft ons bovendien de hele dag bestookt met mooie Duitse benamingen zoals:

'kettenräderverschaltung'. Bovendien heeft hij zijn bevindingen van de eerste dag in het Duits in ons dagboek geschreven:

'Und der Nico, der ausgerechnet mit dem neuesten Rennrad durch die Umgebung herum rennt, der hatte einen geplatzten Innenreifen. Aber glücklich hatte unsere Bennie auch ein neuer Pumpe, so die Absturz der passo Falzarego könnte bald wieder herfaßt werden. Der Nico passierte im Absturz noch einige Motorfahrer, aber diese Leute könnten ja gar nicht fahren'.

(eventuele spelfouten niet voor rekening van de schrijver, tekst is letterlijk overgenomen)

Maandag 16 juni:

Vandaag staat het Sellarondje op het programma. Dit is een onderdeel van de Maratona Dles Dolomites en gaat over vier passo's. De Maratona is een cycloportieve (dit is een fietstocht met tijdregistratie) van 147 km en 4.345m hoogteverschil die op 6 juli op een geheel verkeersvrij parcours verreden wordt.

We hadden weer dezelfde beginroute als gisteren, dus 16 km warm rijden, met hier en daar al fors klimmen. Als eerste beklommen we de pso di Campolongo gevolgd door de zeer fraaie pso Pordoi (2.289m) een klim van 10 km met 33 haarspeldbochten. Alle bochten waren genummerd met aanduiding van hoogtemeters en iedere km stond vermeld. Boven dronken we koffie. De afdaling van de Pordoi was evenals de beklimming zeer bijzonder. Halverwege was de afslag naar de pso di Sella (2.244m) en deze 6 km lange klim was zo steil dat je gelijk stond 'geparkeerd' als je niet op tijd geschakeld had. Daarna nog de pso di Gardena (2.121m) over, gevolgd door een nog mooiere afdaling die na Corvara overging in een 'meetrapafdeling' tot aan de pso di Pider en weer die 2,5 km klimmen.

Nico daalde als beste af en passeerde onderweg gewoon auto's en motoren alsof ze er niet zijn. Ikzelf klom al een stuk beter dan gisteren, de hartslag was ook al een stuk beter en deze keer kwam ik als derde boven (na alweer Ben en André). De epo van Opi was kennelijk uitgewerkt want hij had een mindere dag, meerdere malen werd hij dan ook bemoedigend toegesproken door André, zoals: 'Großvatti ist es noch weit?' of 'Geht's noch Opi?' Ook kreeg hij nog een leuke band in een van de afdalingen. Gelukkig reden er op dat moment drie man achter hem, waaronder Ben met zijn nieuwe lange pomp, die hem konden helpen. André had weer een nieuwe Duitse benaming voor een tuinslangenfiets (fiets met dunne buizen) namelijk 'Gartenhosenrenrad'. Aangezien er toch weer 85 km op de teller stond, werd het 's middags tijd voor onderhoud. Met name de remblokjes moesten wat strakker gezet worden na dat vele afdalen. André besloot om er maar gelijk nieuwe op te zetten, helaas had hij BBB (een universeel merk) remblokjes en die passen nu eenmaal wat moeilijker op zijn Campagnolo-remmen, maar met vereende krachten is het toch gelukt.

's Avonds werden de eerste twee dagen uitvoerig geëvalueerd onder het genot van een biertje en wat zoutjes en vroegen we de kok (ook een fietsfanaat) of hij nog een leuke route wist. Heel behulpzaam kopieerde hij delen van een kaart en gaf ons uitleg over de route, ook vertelde hij veel over de Maratona Dles Dolomites die voor woensdag op het programma stond.

Dinsdag 17 juni:

Vandaag zou er rustig aan gedaan worden i.v.m. de dag van morgen. Het was wederom goed weer en opgewekt gingen we van start. Al tijdens de eerste beklimming van de pso di Gardena (nu van de andere kant) voelde ik al dat het niet goed zat vandaag, een hoge hartslag, zware benen en ik kon Opi Ad maar net voorblijven. Daarom stelde ik boven maar gelijk een programmawijziging voor en wel vandaag nog rustig aan en morgen een rustdag en dan donderdag de Maratona rijden. Dit voorstel werd gelukkig door iedereen geaccepteerd.



Nico kwam vandaag als eerste boven op de Gardena, maar hier ging wel enige strijd aan vooraf. Pas 5 bochten voor de top konden Ben en André erbij komen. Hierop plaatste Nico een felle demarrage op 39-14 om

vervolgens 20 m later zo gigantisch in te storten dat hij door Ben en André opnieuw moest worden aangemoedigd om een tweede demarrage te plaatsen. Er moest zelfs een derde demarrage aan te pas komen om als eerste boven te komen.

Daarna volgde een superlange mooie afdaling naar Ortisei/st.Ulrich, met tussendoor een tweede leuke band voor Nico. Toen kwam het moeilijkste deel van de route want, volgens de kok, moesten we een tussendoor weggetje vinden naar Funes/Villnoib en inderdaad we vonden hem niet, althans niet de goeie. Want na alweer een pittig klimmetje en een afdaling stonden we voor een doodlopende weg, maar volgens een behulpzame man gold dit niet voor voetgangers en fietsers. André vroeg nog in zijn beste Duits 'Geht das auch mit der Renräder?' 'Ja kein Problem' was het antwoord.

Maar de weg werd smaller en er ontbraken soms hele stukken asfalt, toen werd het helemaal onverhard en daarna werd het een MTB-parcours en was er niet meer te fietsen. We hebben die man dan ook van alles toegewenst. Uiteindelijk hebben we een uur (3 à 4 km) met de fiets aan de hand, op fietsschoenen over een smal bospaadje gewandeld. Ja GEWANDELD!!!!!!!!!!

Gelukkig kwam er weer asfalt en konden we verder, alleen gingen de schoenen niet meer zo gemakkelijk in de pedalen. Na een terrasje gingen we verder richting pso di Erbe (2.006m) ons hoofddoel van vandaag. De

teller stond al op 60 km dus werd de route werd al langer dan we dachten.

Na de passage van het laatste dorpje voor de klim vroeg een overstekende man of wij helemaal naar boven gingen. Op mijn ja antwoord wees hij naar zijn voorhoofd en op dat moment vervloekte ik de kok. Het werd dan ook een lange, zware en soms zeer steile klim van ongeveer 20 km, waar geen einde aan leek te komen en iedereen ging dan ook gaandeweg inleveren. Eenmaal boven trok Opi Ad een ware vliegenplaag aan. André en Nico zagen zelfs een paar gieren rondzweven. Er volgde een vrij heftige afdaling waarin Ad het vanwege vermoeidheid rustig aan deed, daarna richting hotel en weer die 2,5 km kl.....klim.

Het was inmiddels al 18.30 uur, er stond 115 km op de teller en iedereen was gesloopt, maar na een paar biertjes ging het al wat beter. Ad en André hadden het zelfs alweer over wasjes draaien, op de kasten stoffen, het balkon aanvegen en strijken. Sinds die twee samen op een kamer slapen is het al echt een stelletje geworden.

Aangezien het niet de bedoeling was om vandaag zo lang te klimmen en zoveel kilometers te rijden was iedereen wel aan een rustdag toe, iets wat ik 's morgens al doorhad.

Later op de avond ontdekten we de grappa (een plaatselijke jenever) met als gevolg dat iedereen die nacht als een blok in slaap viel.



20 8 2003

Woensdag 18 juni:

Vandaag lekker uitgeslapen en uitgebreid ontbeten. Aan het ontbijt was het trouwens niet te merken dat we vandaag een rustdag hadden want André nam net zoveel, zo niet nog meer dan anders. De bedoeling vandaag was een stukje parcoursverkenning te doen met de auto en misschien ergens een stukje wandelen. Ad wilde zelfs vandaag niet eens over fietsen praten, maar daar trok de rest zich niets van aan. Het was alweer prima weer en als eerste gingen we naar de pso di Giau (2.233m) volgens ons 'kokkie' de zwaarste beklimming van de Maratona. Tijdens de rit naar boven werd het erg stil in de auto, want tot nu toe was alles al steil maar dit sloeg werkelijk alles, ook omdat hij nog eens 10 km lang was, zelfs de auto had er soms moeite mee, wel stonden ook hier de km's en hoogtemeters aangegeven.

Daarna zijn we naar Cortina D'Ampezzo (1.204m) gereden en hebben we bij Lago di Misurina een pizzaatje gegeten om via Dobbiaco/Tobiach een fraaie toeristische route over een hooggelegen bergweggetje terug te rijden.

Bij terugkomst in het hotel het gebruikelijke 'bieren' op het terras, een beetje onderhoud plegen en alvast de fietsen in de auto's geladen, want we gaan morgen met de auto naar het echte startpunt van de Maratona in La Villa/Stern.

's Avonds lekker aan de grappa tegen de zenuwen en voor een goede nachtrust.

Donderdag 19 juni:

Op de grote dag van de Maratona dles Dolomites was het ideaal weer, niet al te warm (18 á 20° C) droog en bewolkt. Na een stevig ontbijt vertrokken we om 8.00 uur uit het hotel en om 8.35 uur was onze start in La Villa/Stern.

Eerste beklimming was de 7,5 km lange pso di Campolongo, daarna afdalen en gelijk 9,5 km klimmen naar de pso Pordoi, wederom afdalen en daarna de 6 km lange steile klim naar de pso di Sella, afdalen en op naar de pso di Gardena. Boven stond een fris windje dus snel afdalen naar Corvara. De rustdag heeft iedereen goed gedaan want het Sellarondje van 57 km ging in een vlot tempo, in Corvara werd koffie gedronken om vervolgens aan de tweede ronde te beginnen. Die begon met de tweede beklimming van de pso di Campolongo, daarna afdalen naar Arabba, gevolgd door een mooie lange

meetrapafdeling naar Colle st.Luca op dit stuk werd door Nico de topsnelheid van de week gehaald, namelijk 90 km/uur.

Daarna een lastig klimmetje van 2,5 km met een afdaling tot aan de voet van de gevreesde pso di Giau. Ik begon als eerste maar werd al snel ingehaald door Ben en André. Er was geen moment van rust; het is constant staan, zitten, stoempen en harken met 'snelheden' van 8 à 9 km/u. Maar na ±1 uur en 5 minuten was ik toch als derde boven met een voldaan gevoel, de verschillen waren trouwens niet al te groot. Boven was het alweer koud en winderig dus gingen we binnen aan de koffie om vervolgens aan een vette afdaling te beginnen met snelheden rond de 75 km/u. Tenslotte de laatste beklimming van de dag, de pso di Falzarego (2.105m) die vanaf deze kant doorgaat naar de pso di Valporola (2.192m). Al met al 12,5 km klimmen waarvan de laatste 2,5 km bijzonder zwaar waren vanwege de harde tegenwind.

Daarna nog een meesterlijke meetrap-afdeling, waarin Nico het een beetje liet liggen, nog wel op zijn specialiteit want hij ging steeds rechtop zitten. Om ± 17.00 uur waren we terug bij de auto's in La Villa/Stern, met 135 km op de teller (Italiaanse km's, want officieel is het 147 km).

's Avonds uiteraard uitgebreid evalueren met bier, grappa en zoutjes en lekker nagenieten van een prachtige prestatie.

Vrijdag 20 juni:

Laatste dag vandaag en het was werkelijk schitterend weer, 's morgens vroeg al volop zon en dik 20° C. De bedoeling vandaag was een stukje uitrijden en ergens onderweg een pizzaatje eten als afsluiting van het trainingskamp. Opi Ad stelde voor om de pso di Erbe (waar we dinsdag allemaal verrot gingen) van de 'mietjeskant' te beklimmen en dan ergens een weggetje binnendoor terug te gaan. Ik wist me te herinneren dat we dinsdag onwijs hard naar beneden gingen, dus ik wist niet zo goed welke 'mietjeskant' Ad nou precies bedoelde, maar ja we moesten toch wat en we hadden zo langzamerhand alles al gehad in de omgeving.

De route van Ad bleek dus een verschrikkelijk steile klim (hoezo mietjeskant) van 15 km te zijn wel met een afdaling, om daarna nog steiler omhoog te gaan. Het was in het dorpje Untermoi zelfs zo steil, dat een fietser die ik daar tegen kwam de hele weg nodig had om

maar enigszins vooruit te komen. Maar gelukkig had Ad er zelf ook veel moeite mee, want hij kwam als laatste redelijk uitgewoond boven. Het was tijdens de klim ook nog eens ontzettend warm en boven was het, ondanks 2.000m hoogte aangenaam lekker weer, dus de koffie buiten op het terras. En natuurlijk was ook hier geen weggetje binnendoor, dus gingen we dezelfde weg terug, nu gelukkig alleen maar afdalen, met hier en daar een flinke opdaling.

Vlak bij het hotel de beloofde pizza met een biertje om vervolgens de allerlaatste klim van 2,5 km naar het hotel te maken. Ad kreeg in de laatste 5 km nog pech met zijn fiets en kon niet meer schakelen, gelukkig voor hem stond de versnelling in de juiste stand om nog boven te komen.

Bij terugkomst in het hotel stond de teller op 50 km en werd het trainingskamp, met een weektotaal van 480 km, waardig afgesloten op een zonovergoten terras met, je raadt het al, bier en zoutjes.

's Avonds werd er al een beetje ingepakt en werden de fietsen alvast in de auto's gezet om daarna de gehele week nog eens echt grondig te evalueren.

Zaterdag 21 juni:

Na het ontbijt en de financiële afwikkeling door Ad waren we om 9.00 uur vertrokken.

Hoewel het druk was onderweg hadden we een redelijk vlotte en wederom probleemloze terugreis. Om ±19.30 uur reden we Nederland binnen en hebben toen in Zevenaar voor het allerlaatst met elkaar om de tafel gezeten voor een heerlijke shoarmaschotel. Om ±22.30 uur namen we afscheid van elkaar en was iedereen weer thuis.

Als schrijver van dit verslag kan ik jullie zeggen dat we weer een superweek beleefd hebben met prachtig weer, waarin we veel lol hebben gehad maar waarin we af en toe ook veel moesten afzien. Namens iedereen bedank ik onze onbetwiste kopman, Opi Ad, wederom voor zijn leiderschap, inzet, doorzettingsvermogen, humor en natuurlijk de snelle financiële afwikkeling.

Richard Willems



Verzending Roadies wordt te kostbaar

Tot nu toe werd de laatst verschenen Roadie twee weken lang neergezet in het clubhuis zodat iedereen zijn/haar exemplaar mee kon nemen. Daarna werden de overgebleven exemplaren via de stadskoerier naar het huisadres verzonden. Zoals jullie zullen begrijpen, kost dit geld. En niet zo weinig ook. Gebleken is dat deze kosten de pan uitrijzen. In overleg met het bestuur is besloten om voorlopig de verzending per stadskoerier stop te zetten. Zodra meer zicht is op de financiën en de ontwikkelingen met betrekking tot de bestuurlijke organisatie van onze vereniging wordt dit item uiteraard weer opgepakt.



Bovenstaande betekent nogal wat. Onder andere dat de geblesseerden onder ons geen clubblad ontvangen omdat ze niet op de club komen. Dit vinden we als redactie geen goede zaak. Daarom dus deze oproep:

Neem het clubblad mee voor je buurman, of voor de mensen die bij je in de buurt wonen, of voor je collega-loper waarvan je weet dat hij/zij geblesseerd is en even niet in het clubhuis zal komen.

Ook de trainers vragen we met nadruk af en toe de bak met Roadies langs te lopen en hiervoor in de groepen aandacht te vragen.

De niet opgehaalde Roadies nr. 2 liggen nog in de bestuurskamer (stapel direct links) en de niet opgehaalde Roadies nr. 3 staat nog in de dozen.

Namens de lopers en loopsters die soms, om welke reden dan ook, langere tijd niet op de club komen, alvast hartelijk bedankt!!

De redactie

1. *Opening en vaststellen agenda.*

De voorzitter – *Liesbeth Edelbroek* – opent de vergadering om 21:00 uur. De agenda wordt onveranderd vastgesteld.

2. *Verslag van de 15^e ALV gehouden op 15 maart 2002.*

Het verslag wordt onder dankzegging van de secretaris onveranderd vastgesteld.

3. *Mededelingen.*

- De voorzitter begint met het in het zonnetje zetten van Diederik Post. Diederik staat altijd klaar als de inwendige mens verzorgd moet worden bij welke gelegenheid dan ook. Hij doet dat altijd zonder op de voorgrond te treden. De dinerbon en de bloemen worden op een nader moment uitgereikt omdat Diederik niet aanwezig is.
- De voorzitter zet kort uiteen waarom de vergadering eerst nu gehouden wordt en niet op de oorspronkelijke datum van 14 mei. Bij de agenda voor deze avond is een gezamenlijk stuk van het bestuur en technische commissie gevoegd waarin in gegaan wordt op het tussen bestuur en technische commissie ontstane conflict. In het stuk wordt vervolgens voorgesteld tot een huishoudelijk reglement te komen waarin ondermeer gedragsregels, afspraken hoe om te gaan met elkaar, naast zaken als veiligheid en dergelijke vastgelegd zouden moeten worden.
- Er ontstaat naar aanleiding van de notitie een uitgebreide discussie. De algemene mening is dat het op zich een goed stuk is, maar dat het eigenlijk niet nodig moet zijn om in een reglement vast te moeten leggen hoe je met elkaar omgaat. De meerderheid van de vergadering is voorstander van iets als een huishoudelijk reglement, waarin genoemde zaken geregeld worden, maar waar ook ingegaan wordt op de taakverdeling in de vereniging. Een tweetal leden – Ruud van der Maaten en Hans Meijering – stellen zich beschikbaar als vrijwilliger om samen met een vertegenwoordiger uit het bestuur en bij voorkeur ook een uit de TC een concept op te stellen.
- *Liesbeth* geeft de stand van zaken van het overleg over de herinrichting van het gebied aan de zuidkant van de Zoetermeerse Plas weer. Er is een werkgroep ingericht bestaande uit vertegenwoordigers van de verenigingen en de gemeente. Deze werkgroep doet de gemeente suggesties aan de hand voor een mogelijke herinrichting. Wat daar uit gaat komen is nog niet zeker. Wel is intussen zeker dat de verenigingen die nu aan de zuidoever gevestigd zijn daar kunnen blijven zitten. Wel zullen aanpassingen aan de behuizing en verplaatsingen plaats kunnen vinden. Daarbij dient vooral gedacht te worden aan het verwijderen van containers. *Liesbeth* is namens de RRZ deelnemer aan de werkgroep.

4. *Binnengekomen stukken.*

Afgezien van de schriftelijke afmeldingen voor deze vergadering zijn er geen stukken voor deze vergadering ingekomen.

5. *Verslagen van de commissies.*

Geen op- en aanmerkingen aangezien er geen verslagen zijn binnengekomen.

6. *Financieel verslag.*

Het jaar 2002 is met een tekort van € 3.059 afgesloten. Dit is aanzienlijk minder dan het begrote tekort van € 5.917. Dit is een gevolg van het uitstellen van het groot onderhoud op het clubhuis. De aansluiting tussen de eindbalans 2001 en de beginbalans 2002 is nog niet tot stand gebracht. Verder spreken de stukken voor zich. Afgezien van een opmerking over de verbeterde presentatie van de contributiegelden worden de stukken vastgesteld.

7. *Verslag kascontrolecommissie.*

De kascontrolecommissie geeft een goedkeurende verklaring over de financiële stukken 2002 af. De commissie stelt geen onvolkomenheden in de boekhouding gevonden te hebben. De commissie stelt voor om over te gaan naar contributie per jaar. De inning van de contributie is nogal arbeidsintensief en inning per jaar geeft een aanzienlijke verlichting van de werkzaamheden. De commissie heeft ook geen aansluiting tussen de eindbalans 2001 en de beginbalans 2002 tot stand kunnen brengen. De commissie stelt voor de penningmeester en het bestuur te déchargeren. De vergadering stemt hiermee in met de aantekening, dat het ontbreken van een aansluiting tussen de genoemde balansen onbevredigend blijft.

8. *Pauze.*

9. *Begroting 2003.*

Liesbeth leidt dit onderwerp in met een korte toelichting op de voorgestelde verhoging van de contributie. De oorzaak zit hem vooral in de schoonmaakkosten voor het clubhuis en het noodzakelijke groot onderhoud. Door de groei van het aantal leden en het daaruit voortvloeiende intensievere gebruik van het clubhuis is hygiëne een steeds belangrijker punt. Er waren klachten over de hygiëne in de kleedkamers en doucheruimtes. Daarom heeft het bestuur moeten besluiten om de tweewekelijkse schoonmaak door een schoonmaakbedrijf om te zetten in een wekelijkse schoonmaak. Een oproep voor vrijwilligers om deze klus te klaren heeft niet het gewenste resultaat gehad. Om de verhoging van de contributie te beperken wordt de vergadering voorgesteld de begrotingen van de diverse commissies te korten. De voorgestelde kortingen zijn gebaseerd op de feitelijke uitgaven in 2002. **Ed Jacobs** spreekt namens de Technische Commissie zijn ongenoegen uit over de korting vooral omdat hierover geen vooroverleg is geweest terwijl de begroting van de TC ruim op tijd was ingediend. Verder geeft hij aan dat de verhoging in de ingediende begroting gebaseerd is op de voorstellen van de KNAU betreffende de vergoeding van trainers. De TC heeft zich echter beperkt tot een verhoging tot het fiscaal maximaal vrijgestelde bedrag. De vergadering ondersteunt het statement dat trainers voldoende gehonoreerd moeten worden. Verder vindt de vergadering het niet acceptabel dat **wel** de uitgaven voor het clubhuis sterk omhoog gaan – met de gevolgen voor de contributie – terwijl de begrotingen van de commissies die het doel van de vereniging invullen en uitvoeren gekort worden. Na een korte schorsing komt het bestuur terug met het voorstel de voorgestelde kortingen ongedaan te maken en dit te financieren door een extra verhoging van de contributie. De basiscontributie zal dan op jaarbasis € 90 gaan bedragen. Vanuit de vergadering wordt er op aangedrongen alsnog te proberen de schoonmaakkosten te drukken door het inzetten van vrijwilligers. Het bestuur neemt hier vooralsnog geen nadere actie op omdat het recente verleden diverse malen heeft aangegeven dat oproepen terzake geen enkel effect sorteren.

Het voorstel voor de aangepaste contributieverhoging wordt vervolgens met 11 stemmen tegen en nul onthoudingen aangenomen. Het voorstel om op jaarcontributie over te gaan wordt in beraad gehouden. Zo nodig moeten hier de statuten op worden aangepast.

10. Verkiezing.

Johan Hofland en Piet Mulder zijn aftredend en stellen zich om uiteenlopende redenen niet herkiesbaar. Er hebben zich geen kandidaten gesteld. Liesbeth Edelbroek en Aad Vervaart zijn eveneens aftredend maar zijn herkiesbaar. De vergadering stemt in met de herverkiezing. Het bestuur bestaat nu dus uit drie personen. Peter van Zijp zal vooralsnog als penningmeester optreden.

Arie Perfors en Hans Feelders stellen zich beschikbaar als leden van de kascontrolecommissie.

11. Rondvraag.

- Hans Meijering brengt de 'kwestie' van de trainingspakken naar voren. Liesbeth geeft nogmaals aan dat het besluit om de actie van een lid om trainingspakken voorzien van het clublogo gratis aan zijn medelopers ter beschikking goed te keuren door de meerderheid van het bestuur is genomen. Er was geen eenstemmigheid omdat het niet op voorhand duidelijk was hoe een en ander door de sponsors opgepakt zou worden. Het nu zittende bestuur stelt naar aanleiding van dit punt de vertrouwenskwestie. De vergadering spreekt nagenoeg unaniem uit vertrouwen te hebben in het zittende bestuur. Duidelijk is, dat het noodzakelijk is een sponsorbeleid op papier te zetten. Uit de vergadering stelt George Jeremic zich beschikbaar om hier het initiatief te nemen.
- Aansluitend wordt opnieuw de discussie aangegaan over het verplicht dragen van clubkleding bij wedstrijden. Het bestuur stelt voor ook dit punt in het te ontwerpen huishoudelijk reglement op te nemen.
- Dianne Roosenboom stelt de aanvangstijden van de training ter discussie. Het bestuur stelt dat dit een zaak voor de technische commissie is, evenals clinics, roosters en dergelijke. Nagenoeg iedereen is het hiermee eens.
- Ruud van der Maaten biedt aan het in de vorige ALV ingebrachte beleidsplan voor 2003 nader in te vullen. Het bestuur maakt gaarne van dit aanbod gebruik. George Jeremic merkt op dat duidelijk uit het op te stellen beleidsplan naar voren dient te komen dat het bestuur verantwoordelijk is voor het beleid. De verantwoordelijkheid van de commissies is dit beleid uit te voeren. In het beleidsplan wordt verder nog aangegeven hoe de commissies samengesteld zijn. Vanuit de vergadering wordt nog aangegeven dat er behoefte bestaat aan een vertrouwenspersoon. Dit zou ook in het beleidsplan kunnen worden opgenomen.

12. Sluiting.

Om 20 minuten na twaalfen sluit Liesbeth de vergadering.

De Wijnbergloop

Voor ons een jaarlijks terugkerende wedstrijd in Maastricht. Dit jaar ga ik voor de lange bergloop. Voorgaande jaren was het 22,2 km, dit jaar hebben ze er een halve marathon van gemaakt.

Ron had vernomen dat er dit jaar ook andere Road Runners van de partij zouden zijn. Wij hebben onze naam al aardig gevestigd in het Limburgse heuvelland, dus hadden wij een ontvangstcomité voor de andere Zoetermeerders geregeld. Helaas geen andere Road Runners te bekennen. Wat zou het zijn: de warmte, het verre reizen of gewoon vergeten?

Na, voor mij, een slechte voorbereiding in Enschede of het zwaard van Walter? Ik weet niet hoe het kwam dat ik zo zenuwachtig was als nooit tevoren. Bij Ron is er ook nu geen sprankje zenuwen te bekennen, terwijl hij toch vorige week een hele marathon achter de kiezen heeft.

Bij AV Maastricht te zijn aangekomen gaat het niet beter met mijn zenuwen. Het weer doet er zelfs nog een schepje bovenop. De omstandigheden zijn tropisch. Hier en daar hoor je dat het niet verstandig is om een halve marathon te lopen, er zijn dan ook diverse afzeggingen. Ik haal in trans onze gereserveerde startnummers op. Geen haar op mijn hoofd die op dat moment denkt: ik schrijf me over naar de korte bergloop. Bij mij komen de twijfels pas als ik de lopers voor de korte afstand zie ploeteren, maar dan is het al te laat.

De vraag waar doe ik het voor, kan ik dan nog niet beantwoorden, ik weet alleen dat ik dit zelf wil, niemand zegt dat het moet.

In de dameskleedkamer hoor ik dat de trap van D'n Observant er uit is gehaald maar daardoor is de loop nog een stuk zwaarder geworden. We moeten nu D'n Observant beklimmen.

Om 14.00 uur is de start, er wordt voor het startschot nog advies gegeven over de temperaturen die zijn gemeten. 31 Graden in de schaduw, nou dan weet je dat het in de zon nog veel en veel warmer is. Het advies is: doe het rustig aan en drink veel!

Ron zoals altijd weer meer vertrouwen in mij dan ikzelf, schat mijn eindtijd rond de 2:15

uur en voor zichzelf is een tijd van 1:45 uur niet ondenkbaar.

De eerste negen kilometer zijn voor mij bekend terrein, daarna is het één grote verrassing. In de felle zon beginnen we aan de eerste heuvel, de Wijnberg. Het is een pittige klim, om jullie een idee te geven. Deze klim is te vergelijken met de steilste klim in het Buytenpark en dan nog iets langer. Als je deze twee keer hebt gehad mag je de Pietersberg op. De Pietersberg ga je dan een aantal kilometers slinger de slang op en af. Het dalen op de Pietersberg gaat me beter af dan voorgaande jaren. Het trainen in het Buytenpark werpt zijn vruchten af.

Als je de Pietersberg van alle kanten hebt bekeken mag je D'n Observant gaan bezichtigen. Deze ga je op via een steile klim waar geen eind aan lijkt te komen. Eenmaal boven word je beloond met een prachtig uitzicht over Wallonië en de Maas. Het is schitterend. Op de Belgische kant van D'n Observant komen we langs een oud fort waar we aan een voor mij bijna onmogelijke afdaling beginnen. Het gaat steil naar beneden met hier en daar grote rotsblokken. Met veel durf/lef kan je hardlopend naar beneden. Mijn loopmaatje op dat moment (een man uit Ter Aar) bezit over wat meer durf/lef dan ik en neemt hier wat afstand. Ik kom toch maar liever met twee hele benen bij de eindstreep.

Af en toe kan ik me een stukje laten gaan, even later moet ik me tot het wandeltempo laten zakken. Eenmaal beneden, je raadt het zeker al, mogen we weer naar boven. Via een heftige klim hebben we een prachtig uitzicht op een mergelgrot. Door het hoge gras zie ik mijn loopmaatje steeds weer iets dichterbij komen. Ik denk dat we het ergste nu wel hebben gehad maar ik had het duidelijk mis. Voor me duikt een hele korte steile klim op, een beetje te vergelijken met een schuin staand muurtje. Hardlopen is voor mij hier onmogelijk, ik hoef nog net niet op handen en voeten naar boven. Eenmaal boven staan wat vrijwilligers die zeggen dat hier maar heel weinig lopers konden blijven hardlopen (Ron is daar één van).

Ik kijk op mijn klokje, ik weet niet wat er nog komt maar 2:15 ik weet het niet. Ik besluit vandaag maar tevreden te zijn met alles

onder de 2:30, ja je stelt je doel zo nu en dan bij. Waar ben ik aan begonnen, waar doe ik dit voor, het antwoord zal ik vanavond met een lekker biertje wel krijgen.

De 19 kilometer is in zicht, maar ook deze kan je alleen bereiken door een stevige klim, ik besluit om te wandelen, dit gaat naar mijn idee net zo snel als hardlopen. Inmiddels zijn we weer op de Nederlandse kant van de Pietersberg gearriveerd en zijn alle klimmen achter de rug. Hier en daar nog wat vals plat en dan kan je beginnen met dalen. Op deze afdaling kan ik weer aardig tempo maken, de huizen komen steeds dichterbij. Het laatste rechte stuk voor ik de atletiekbaan op ga staat Ron te schreeuwen of zijn leven ervan afhangt. Wat goed, ik had je nog lang niet verwacht! Op de atletiekbaan krijg je vleugels, wat loopt dat lekker.

Ongeveer 200 meter voor de finish ligt een man uitgedroogd aan het infuus, dat is toch altijd weer een vervelend gezicht.

Nog net zie ik mijn loopmaatje uit Ter Aar finishen. Ik kom binnen in 2:13:05 en ben uiterst tevreden. Bij de drankpost kom ik met de man uit Ter Aar aan de praat. Hij vertelt dat zijn nettotijd 1:56 en een beetje is. Ik stom verbaasd, hoe kan dat nou? Bij de start heeft hij misschien wel iets achter me gestaan maar 17 minuten, nee dat kan niet. Het aantal deelnemers is hier niet van die aantalen dat het minuten duurt voor je over de startstreep gaat, een paar seconde kan maar meer ook niet. Hij legt me uit dat hij bij de drankpost zijn klokje stil zet. Ik ben wijs en zeg alleen O en draai me om, om het risico te verkleinen dat mijn broek afzakt. Wie houdt hij nou voor de gek. Achteraf vind ik 17 minuten bij 5 drankposten wel erg veel, waarschijnlijk heeft hij zijn lunchpauze er ook maar bij gerekend.

Als herinnering krijg je een fles wijn die gemaakt is van de druiven op de Wijnberg. Ron haalt een lekker colaatje en dan weet ik het antwoord al. Ik deed het voor een ontzettend mooi parcours, het goed omgaan met een enorme uitdaging en weersomstandigheden. Ron had gehoord dat er veel uitvallers waren en dat je deze wedstrijd alleen kan doen als je goed getraind bent, ja dat geeft toch ook wel een goed gevoel.

Ron heeft over deze loop 1:43:21 gedaan en is hier dan ook uiterst tevreden mee. Het luisteren naar je lichaam in allerlei omstandigheden is het belangrijkste.

Na een heerlijk verkoelende douche gaan we nog even op het terras zitten, we zijn wel benieuwd wat de snelsten voor tijd hadden. De winnende tijd was 1:21:59, deze mannen lopen normaal een tijd van rond de 1:05. Het publiek is hier ontzettend enthousiast, ik denk dat ze in Maastricht niet weten wat klappen is. Wij doen in ieder geval ons best en daar houdt het dan voor de rest ook mee op. Ja en dan is het weer zo ver, de damesveteranen 35 zijn aan de beurt en ik word 3^e. Ik hoef nog net geen handtekening uit te delen, maar ik word toch al aardig bekend in Zuid Limburg. Dat kan je aan het applaus waarnemen!!!!

Dat wordt maandag eerst nog even shoppen in Maastricht voor we naar het westen afreizen.

Na het hoge energieverbruik lusten we wel weer wat. We steken de grens over en gaan daar voor friet goulash en een lekker Belgisch biertje. Zo op het terras in het zonnetje genieten we na van een heerlijke dag.

Dag Limburg, tot ziens in september dan komen we weer voor de Mergelland marathon.

Joyce Dijkhuizen

Tips om gezond te lopen

Inleiding

Naar schatting zijn er meer dan één miljoen mensen die regelmatig lopen. Het is bewezen dat lopen bijdraagt aan de gezondheid, maar het blijft belangrijk om onnodige risico's te vermijden. Hieronder volgen enkele tips om gezond en veilig te lopen.

Algemeen

- Realiseer je dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen gezondheid. Doe er zelf dus alles aan om het risico op een blessure of op warmtestuwing zo klein mogelijk te houden.
- Als je een medisch probleem hebt, bespreek dit dan met je (sport)arts en overleg of lopen (op dit moment) verstandig is, of dat er (tijdelijk) aangepast gesport moet worden. Als je wilt deelnemen aan een wedstrijd, geldt dit nog meer!

Training

- Stel jezelf haalbare doelen. Als je wilt deelnemen aan een wedstrijd, begin dan tijdig met de voorbereiding. Hoe langer de loop, hoe belangrijker dit is. Voor een marathon geldt als regel dat je, om veilig te kunnen deelnemen, zonder problemen meer dan 20 km in de training moet kunnen lopen.
- Voer de training zeer geleidelijk op en neem ook rustdagen. Luister naar je lichaam. Spierpijn en vermoeidheid zijn signalen dat de training in de voorafgaande dagen te zwaar was!
- Train niet als je ziek of niet fit bent. Hervat de training pas als je helemaal hersteld bent. Start de training weer rustig en pas als je volledig hersteld bent. Hou er rekening mee dat je een achterstand hebt opgelopen. Probeer na je ziekte de verloren kilometers niet in te halen! Je loopt dan extra risico op blessures.

Kleding en schoeisel

- Draag kleding die afgestemd is op de temperatuur. Deze kleding moet het vocht opnemen of doorlaten. De kleding en de sokken waarmee u gaat lopen moeten al een keer gewassen zijn. Loop niet met gestopte sokken, want dat verhoogt het risico op blaren.
- Loop de schoenen waarop je gaat lopen goed in!

Gezonde voeding

- Iedere maaltijd is even belangrijk. Eet in ieder geval minstens drie keer op een dag en sla geen maaltijden over.
- Verspreid de maaltijden over de dag.
- In grote lijnen kunnen voedingsmiddelen in vier groepen ingedeeld worden. Door dagelijks te kiezen uit deze vier groepen, krijgt het lichaam alle stoffen die nodig zijn, in goede onderlinge verhoudingen. Het gaat om:
 - Groep 1: brood en aardappelen (en rijst, pasta, peulvruchten). Eet ruimschoots van deze producten waar veel koolhydraten inzitten.
 - Groep 2: groente en fruit. Eet volop groente en fruit. Elke dag 150-200 gram groente (3-4 opscheplepels) en twee stuks fruit is de hoeveelheid die een volwassene nodig heeft.
 - Groep 3; melk, kaas (of andere melkproducten) en vlees, vleeswaren, vis, ei of tahoe;
 - Groep 4; halvarine en margarine of olie. Wees matig met (verzadigd / dierlijk) vet.

- Drink op een dag minimaal 1½ liter.
- Zorg voor variatie in de voeding

Als deze regels worden opgevolgd, is het aanvullen van vitamines of mineralen in het algemeen overbodig.

Een loper verbruikt veel snelle energie uit de glycogeenvoorraad in de spieren. Deze glycogeenvoorraad moet zo snel mogelijk na de inspanning weer aangevuld worden, door veel koolhydraten te eten.

- Eet de laatste drie dagen voor het loopevenement voeding die nog meer uit koolhydraten en wat minder uit vlees- en zuivelproducten en vetten bestaat.
- Eet voor de wedstrijd alleen datgene, waarvan je weet dat je erna goed mee kunt lopen.
- Stop zo'n 2-3 uur voor de wedstrijd met eten.

Drank

- Oefen het drinken voor en tijdens inspanning al in de trainingen en beoordeel welke dranken het beste bevallen (water of sportdranken).
- Het is heel belangrijk om het vochtverlies ten gevolge van het zweten weer aan te vullen, anders raakt het lichaam uitgedroogd, waardoor het minder efficiënt gaat werken! Als je dorst krijgt heb je al 1-2 liter vocht verloren, wat gepaard zal gaan met een duidelijk verminderd prestatievermogen! Drink dus tijdens het lopen voldoende. Drink iedere 15 minuten zo'n 150-200 ml (1-2 bekertjes).

Op de dag zelf

- Loop niet als je je ziek of niet fit voelt of andere klachten hebt. Je loopt een te groot risico om slecht te presteren, uit te vallen en eventueel zelfs je gezondheid te schaden. Er komen nog genoeg andere gelegenheden om jezelf te bewijzen!
- Als je een (chronische) aandoening of ziekte hebt, die tot medische problemen aanleiding kan geven, zorg dan dat je je medische gegevens duidelijk zichtbaar draagt. Dat kan bijvoorbeeld achterop je startnummer of in een SOS-medaillon.
- Zorg dat je familie en vrienden je startnummer weten.
- Eet de laatste 2-3 uur voor de start niet meer.
- Zorg dat je voldoende drinkt. Drink een half uur voor de aanvang van de loop nog zo'n 250-500 ml en maak van iedere drankpost gebruik om zo'n 150-200 ml. (1-2 bekertjes) te drinken.
- Zorg voor een goede warming-up en rek de spieren voor aanvang van de race. Blijf zo lang mogelijk in beweging; sta voor de startstreep zo kort mogelijk stil.
- Wees er bij de start attent op, dat je betrokken raakt bij valpartijen.
- Zorg ervoor dat je niet te hard weggaat.
- Als het warm (en vochtig) weer is pas je tempo dan aan. Als het goed is, zal de organisatie je op de hoogte stellen van het risico dat je loopt. Zo kunnen zij ervoor kiezen een (gekleurd) vlaggensysteem te gebruiken om de deelnemers te informeren over het risico:
 - De rode vlag betekent dat je een hoog risico hebt op het oplopen van een warmtestuwing. Mensen die zwaarlijvig of in een slechte conditie zijn, die niet geacclimatiseerd zijn of al eens eerder problemen hebben gehad in de warmte wordt met klem afgeraden deel te nemen!
 - Een oranje vlag betekent een matig verhoogd risico op warmtestuwing.
 - De groene vlag betekent een laag risico op warmtestuwing.
 - Een witte vlag betekent een risico op onderkoeling! Hier kun je je echter goed op kleden.
- De eerste symptomen van een warmtestuwing zijn het achteruitgaan van de coördinatie. Dit kan zich uiten in slingerend gaan lopen of jezelf verstappen, sterk zweten of juist niet meer zweten, hoofdpijn, optreden van kippenvel en rillingen, misselijkheid, duizeligheid, apathie (onverschilligheid) of juist agressiviteit en een langzame achteruitgang van het bewustzijn. Als je één van deze symptomen bij jezelf bemerkt, stop dan met het lopen om ernstige

problemen te voorkomen en zoek hulp bij de EHBO-post. Als één van de dienstdoende artsen symptomen van warmtestuwing bij jou bemerkt, is hij gerechtigd om je uit de race te halen om je te behoeden voor (levens)gevaar.

- Maak gebruik van een EHBO-post als je je niet goed voelt of als je om een andere reden uitvalt!
- Kleed je na de finish zo snel mogelijk om en drink voldoende (1-2 bekertjes).

Samenvatting

Lopen levert op zich een positieve bijdrage aan de gezondheid. In dit artikel worden adviezen gegeven om onnodige risico's te vermijden en gezond en veilig te lopen:

- Loop alleen als je sportmedisch en conditioneel gezien fit bent.
- Besteed aandacht aan een goede trainingsopbouw.
- Draag goede kleding en schoenen.
- Eet en drink voldoende en gezond.
- Blijf ook tijdens een wedstrijd of prestatieloop aandacht besteden aan gezond en veilig lopen.

Bron: KNAU

DE VRIES

AUTOSCHADE-& GARAGEBEDRIJF



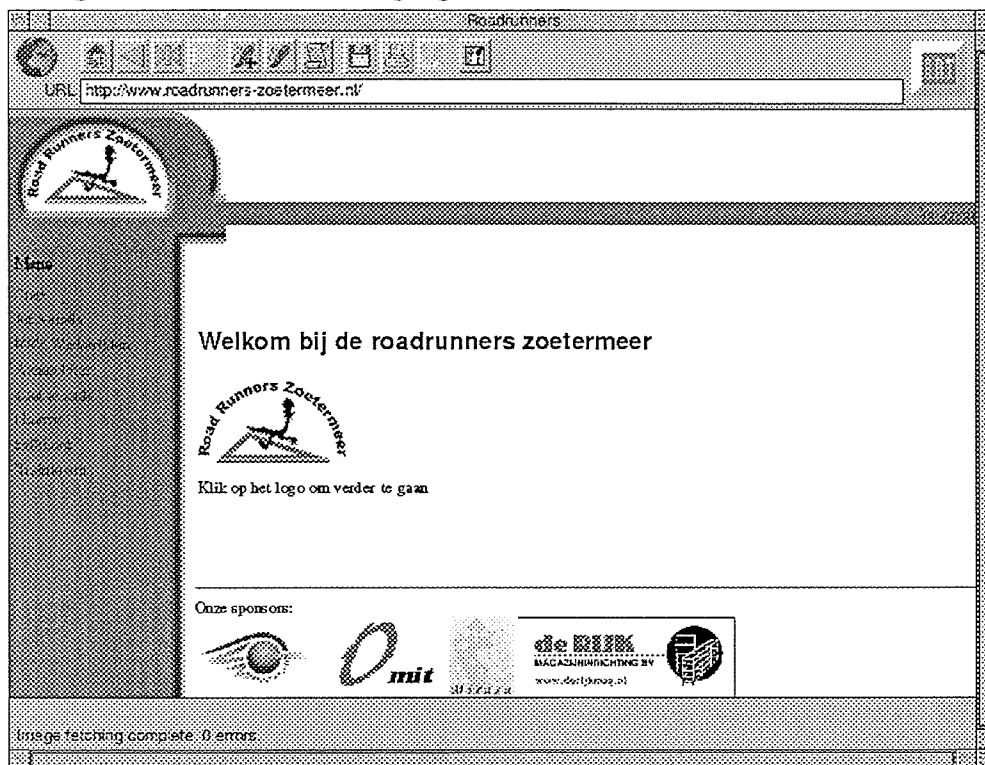
VOOR ALLE MERKEN AUTO'S

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



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

Sedert april 2002 is de vernieuwde en interactieve website van onze vereniging operationeel. Middels dit schrijven wil de redactie jullie nog eens wijzen op de mogelijkheden van de website en welk gemak je als individu daarvan kan hebben maar ook op het belang ervan voor de overige leden van de vereniging.



Korte handleiding

1. Inlogprocedure

Je login-naam is altijd de eerste voorletter van je voornaam gevolgd door de eerste 7 posities van je achternaam. Is de achternaam korter dan het aantal van 7 posities vul dan je hele achternaam in. Je wachtwoord is de eerste keer je eigen postcode (4 cijfers dan een spatie gevolgd twee HOOFDLETTERS). Nadat je de eerste keer bent ingelogd wijzig dan meteen je wachtwoord onder het menu Mijn Info/Mijn gegevens bewerken. Zo voorkom je dat een ander (mis)gebruik kan maken van je gegevens.

2. Startknop

Met de knop <Start> kom je altijd weer terug in het hoofdmenu.

3. Menubalk (linkerzijde website-pagina)

Het linker bovendeeel betreft het openbare gedeelte van de website. Een ieder die 'ons' weet te vinden krijgt dit deel te zien. Het linker onderdeel betreft het 'gesloten' deel en is alleen toegankelijk voor leden van RRZ.

4. Menubalk (bovenzijde website-pagina)

De Menubalk aan de bovenzijde betreft 'Mijn Informatie' hetgeen wil zeggen informatie die aan de gebruiker is gerelateerd en waarvoor de gebruiker zelf verantwoordelijk is voor het beheer van deze informatie. Het voordeel van het gebruik van de zgn. 'MIJN-opties' is dat deze voor jou bewaard blijven terwijl dezelfde gegevens onder het 'MENU' na verloop van tijd worden verwijderd.

5. Knop Mijn Info

Onder de knop <Mijn info> kun je 'mijn gegevens bewerken'. Het is noodzakelijk dat je direct als je op de website bent de ontbrekende gegevens aanvult, met name in welke groep je loopt. Daarmee ben je bereikbaar voor de andere leden (bijv. voor het gebruik van 'Mijn Groep'). Je maakt zelf uit of je al je gegevens voor alle leden beschikbaar stelt of dat wil beperken, door middel van wel of geen 'vinkje' te plaatsen in het veld 'Toon mijn info aan anderen'.

6. Prikbord

De functie van het Prikbord is voor alle buitenstaanders en leden. Het is de bedoeling dat hier mededelingen, opmerkingen, oproepen, meningen e.d. van korte duur kunnen worden geplaatst.

7. Clubrecords

Clubrecords kunnen worden opgegeven. De redactie van de website kan niet worden aangesproken omtrent de juistheid daarvan.

8. Linkenpagina

De Linkenpagina is verdeeld in 3 categorieën: Organisaties, Verenigingen en Tips. Door bijvoorbeeld op een van deze categorieën te klikken krijg je een overzicht wat bij die categorie hoort. Door op een link te klikken kom je direct op de desbetreffende website terecht. Met de <backspace> toets keer je weer terug.

9. Quick-Polls

Quick-Polls, ook wel stellingen genoemd, is een functionaliteit om allerlei onderwerpen, zaken e.d. ter discussie te stellen of dingen te weten te komen. Wil je hiervan gebruik maken stuur dan je tekst via de mail naar de website-redactie.

10. Invoeren van je wedstrijdresultaat

In het Menu ga je naar <Wedstrijden>. Vervolgens krijg je het 'Overzicht wedstrijden'. Kies de desbetreffende wedstrijd door erop te klikken. In het venster 'Afstanden' klik je op 'Mijn tijd'. Vervolgens krijg je het venster 'Mijn wedstrijd resultaat'. Maak de keus welke afstand en voer je tijd in, bijv. 01:30:35 (uren:minuten:seconden, let op de dubbele punt). De ingevoerde tijd verschijnt tegelijkertijd in <Mijn Wedstrijdresultaten>.

NB: Een wedstrijdresultaat kan pas worden ingevoerd nadat de redactie van de website de wedstrijd heeft ingevoerd.

11. Mijn verhalen

Als je gebruik maakt van deze optie hou er dan rekening mee dat de tekst ook zichtbaar wordt onder de knop <Verhalen> in de Menubalk.

12. Mijn Verslagen

Met deze optie kun je het eigen gemaakte verslag teruglezen en bewaren. Ga naar de knop <Wedstrijden>. Kies de door jou gelopen wedstrijd. In het venster 'Afstanden' zie je een icoon met daarin een hand en balpen. Klik er op en voer je verslag in en sluit af met 'toevoegen'. Het verslag verschijnt gelijktijdig in <Mijn Verslagen>. Als je gebruik maakt van deze optie hou er dan rekening mee dat de tekst ook zichtbaar wordt onder de knop <Wedstrijdverslagen> in de Menubalk.

NB: Een verslag kan pas worden ingevoerd nadat de redactie van de website de wedstrijd heeft ingevoerd. Onder deze optie is het ook mogelijk je tijd in te voeren.

13. Taalgebruik

Het is niet toegestaan om discriminerende of andere obscure taal te gebruiken. Misbruik wordt gestraft met 1 waarschuwing, daarna volgt verwijdering uit het systeem.

Waar doe ik het voor

De smoezenmixer

Als ik na afloop van een wedstrijd praat met lopers/loopsters die een tegenvallende prestatie hebben geleverd valt het me regelmatig op, dat men enige tijd nodig heeft om goed te kunnen formuleren wat de reden daarvan was. Het gebeurt zelfs wel eens, dat men helemaal geen reden kan bedenken.

Daarom heb ik als extra service een systeem ontwikkeld waarin 999 argumenten zijn opgeslagen.

Ik heb het de naam 'smoezenmixer' gegeven.

Het werkt als volgt:

Kies een getal onder de 1000 (dus van 001 t/m 999).

Kijk vervolgens in het bovenste deel van onderstaand overzicht welke tekst bij het eerste cijfer hoort, daarna in het middelste deel welke tekst bij het tweede cijfer hoort en tot slot in het onderste deel welk tekst bij het derde cijfer hoort.

Een drietal voorbeelden:

- het getal 235 staat voor:
'Door omstandigheden was het vandaag beslist onverstandig om diep te gaan'
- het getal 686 staat voor:
'Mijn partner vindt het vandaag ronduit belachelijk gezien mijn bioritme'
- het getal 731 staat voor:
'Op dit uur van de dag is dit beslist onverstandig als piekmoment'

Het overzicht:

- 0 Bij nader inzien was het vandaag
- 1 Volgens mijn trainer was het vandaag
- 2 Door omstandigheden was het vandaag
- 3 Door onvoldoende voorbereiding was het vandaag
- 4 Prestatietechnisch was het vandaag
- 5 Door het weer was het vandaag
- 6 Mijn partner vindt het vandaag
- 7 Op dit uur van de dag is dit
- 8 Als ik naar mijn verstand luister, dan was het vandaag
- 9 Volgens mijn medelopers was het vandaag

- 0 niet passend
- 1 minder geschikt
- 2 te belastend
- 3 beslist onverstandig
- 4 zeker niet aan te raden
- 5 volstrekt verkeerd
- 6 volslagen onverantwoord
- 7 zeer slecht gekozen
- 8 ronduit belachelijk
- 9 voor mij irreëel

- 0 gezien de opbouw van mijn schema
- 1 als piekmoment
- 2 als parcours
- 3 als reëel ijkmoment
- 4 onder deze condities
- 5 om echt diep te gaan
- 6 gezien mijn bioritme
- 7 uit sociale overwegingen
- 8 de lat te hoog te leggen
- 9 te streven naar een verbetering van mijn pr

Bijkomend voordeel bij consequente hantering van de smoezenmixer is, dat na afloop van een wedstrijd volstaan kan worden met het noemen van een getal onder de duizend en er dan verder geen woorden meer aan hoeven worden vuil gemaakt. Dat kost namelijk alleen maar extra adem en die heb je dan wel voor wat anders nodig.

Zo heb ik jullie toch weer een beetje kunnen helpen en

Daar doe ik het tenslotte voor.

Ed

Data en locaties LOL-trainingen seizoen 2003-2004

Data staan vast, locaties zijn onder voorbehoud. Ongeveer één week van tevoren hangen/liggen er in het clubhuis A4-tjes met meer info.

Informeer bij twijfel bij Ed Jacobs, tel 3417530.

DATUM	LOCATIE	STARTPLAATS
2003		
21 september	Spookverlaat	Sporthal Hazerswoude-Dorp (Landvliethal)
19 oktober	Meijendel: rondje duinen - strand	Pannenkoekenhuis
16 november	Nieuwerkerk ad IJssel: rondje Hitland	Parkeerplaats noordzijde NS-station
21 december	Delftse Hout (Delft)	Sporthal Brasserskade
2004		
18 januari	Bleiswijk: rondje Zevenhuizerplas	Elysium
15 februari	De Balij-Westerpark	De Lus (Danny Kayelaan)
21 maart	Kijkduin-Westduinpark	Parkeerplaats achter laatste rij huizen rechts aan de Kijkduinsestraat (= verlengde van de Lozerlaan) vóór het Atlantic Hotel (ingang parkeerplaats aan de Zandvoortselaan)
18 april	Bergschenhoek: rondje Lage Bergsche Bos	Chalet bij skibaan
16 mei	Reeuwijk: rondje Reeuwijkse Hout	Parkeerplaats links voor paviljoen Reeuwijkse Hout langs A12
20 juni	Katwijk: rondje Wassenaarseslag-strand	Parkeerplaats Sportlaan

Stortemelk halve marathon

Voor ons was het alweer even geleden dat wij er tussenuit waren geweest, het werd weer eens tijd voor een weekendje weg. Nu vinden wij het altijd erg leuk zoals jullie weten om dit te combineren met een loopevenement. Uit betrouwbare bronnen hadden wij vernomen dat er in augustus op Vlieland een halve marathon zou zijn.

In de vakantietijd is dat op het werk voor ons vaak een probleem, maar dit jaar konden wij het beide regelen om een lang weekend er tussenuit te knippen. Na wat speuren op internet vonden wij ook nog een leuk pension.



Zaterdag 2 augustus vertrokken wij in alle vroegte naar Harlingen. Ron zet mij met bagage bij de vertrekhal en denkt de auto eventjes te parkeren. Dit viel alles behalve mee, er zijn meer mensen die dit plan hebben. Ik word op een gegeven moment toch een beetje zenuwachtig of we de boot nog wel zullen halen. De volgende boot gaat pas « middags en dat betekent dat onze planning in de war wordt gegooid. We willen van ons weekend optimaal genieten, dat betekent dat we 's middags willen fietsen, zonnen, zwemmen en lekker eten.

Ron heeft gelukkig een goede sprint in de benen en redden we het allemaal precies.

Op Vlieland aangekomen is het pension snel gevonden, tassen uitpakken en fietsen huren.

Rondje eiland moet voor ons geen probleem zijn. Met broodjes, drinken en fruit voor de picknick in de rugzak gaan we op pad. In de duinen ziet Ron een mooi plekje voor onze

lunch. Ron heeft het snel gezien en wordt naar zijn zeggen lekgeprik door een stel horzels. We fietsen verder en denken de horzels daar te laten en besluiten op het strand met de lunch verder te gaan. Helaas ook daar zijn horzels. Nu ben ik de pineut met één verschil dat ik daar ontzettend heftig op reageer. Mijn arm en knie zwellen op. Dit is hinderlijk maar ben blij dat het niet mijn voet is, dan zou ik waarschijnlijk mijn schoen niet aan kunnen en de wedstrijd op zondag gedag zeggen.

In het pension aangekomen wordt mijn knie steeds dikker en stijver, de hele avond ben ik in de weer met koude compressen in de hoop dat het de volgende ochtend weg is.

Zondagochtend bij het ontwaken weet ik eigenlijk al direct dat mijn knie niet echt geslonken is. Met inlopen voelt het niet lekker aan, strak en pijnlijk. Ron vraagt bezorgd of ik wel kan lopen. Ik besluit gewoon van start te gaan en het tot een kilometer of 4 te proberen, de limiet staat op twee en een half uur en dat is ruim.

Op het heetst van de dag gaan we van start.

De eerste twee kilometer voelt mijn knie niet lekker maar dan gaat waarschijnlijk de Endorfine die het lichaam aanmaakt werken en gaat het lopen soepeler.

Na ongeveer 2,5 km zijn we de bebouwde kom uit en lopen langs de wadden. Na 1 km langs de wadden gelopen te hebben, duiken we de duinen in. Het gaat hier op en neer, het zijn geen lange steile klimmen maar gemene kuitbijters. De wind die er staat is soms lekker verkoelend maar het meest lijkt het op een warme föhn.

Het is hier zo ontzettend mooi, je bent één met de natuur het enige wat je hier hoort zijn wat meeuwen en andere onbekende vogels. Het is helder dus je hebt wijds uitzicht. Soms zie je voor je de zee en als je dan even omkijkt: de wadden, dat is toch uniek. Op dat moment steelt Vlieland mijn hart.

Ik loop in een groepje met 3 mannen. De eerste is een oude bekende van mij, in de Wijnbergloop liep hij met mij op, nu kon hij in het groepje volgen tot een kilometer of 9 en hield het toen voor gezien. Wat zijn eindtijd is weet ik niet misschien heeft hij

weer sneller gelopen omdat hij zijn klokje bij het drinken stop zet.

De tweede man is heel bezorgd en vraagt of hij niet te hard voor me gaat en komt heel ervaren over. Later vertelt hij dat het zijn eerste halve marathon is. Als we bij ongeveer 12 km weer op het asfalt komen houdt ook hij het voor gezien.

De derde man heeft in de duinen alleen achter ons gehangen en probeert op het asfalt van me weg te lopen, nu klamp ik aan. Ik bijt me aan hem vast, dat is hij tussen de 16/17 km zat en laat zijn tempo zakken.

Ik ga alleen verder, even later word ik bijgehaald door een directe concurrente. Zij loopt iets harder en heeft al snel een gaatje, even later kan ik dat toch weer dichtlopen en gaan we samen verder. De laatste 4 km zijn licht vals plat met wind tegen. Samen halen we nog een concurrente bij. Bij de Dorpsstraat aangekomen beginnen we aan de laatste km en daar geven de twee dames een flinke dot gas, ik kan die grote versnelling niet aan. Halverwege de Dorpsstraat zie ik de dames weer wat dichterbij komen maar ik red het niet meer.

Tenslotte is het verschil maar heel klein en waren we niet directe concurrenten van elkaar omdat we alle drie in een andere categorie vallen. Ik word tweede met een tijd van 1:53:45 maar helaas moet ik het dit keer doen met een eervolle vermelding.

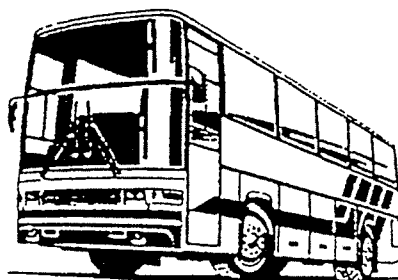
Ron was op zijn gemak naar het pension gelopen om het fototoestel te halen, toen hij mij ineens zag aan komen. Kleine inschattingsfout wat voor hem betekent dat hij weer in de sprint moet om nog een plaatje van mij te kunnen schieten.

Ook na de finish is alles perfect geregeld, drinken en fruit in overvloed. Er zijn bussen die je naar de camping terugbrengen maar wij kiezen voor de benenwagen. Het is tenslotte prachtig weer en ja je moet toch even uitlopen. Bij de camping aangekomen trekken we onze badkleding aan en nemen een duik in de zee.

Op het strand nog even na genieten van dit mooie parcours, in totaal loop je ongeveer maar 3 à 4 km door de bebouwde kom en voor de rest loop je langs de wadden en mooi duingebied en langs de zee. Dit is weer een echte aanrader voor hardlopende natuurliefhebbers. Wij hebben het alweer in de agenda van volgend seizoen genoteerd. Voor ons komt er weer een druk jaar aan met alle wedstrijden die we willen doen.

Joyce Dijkhuizen

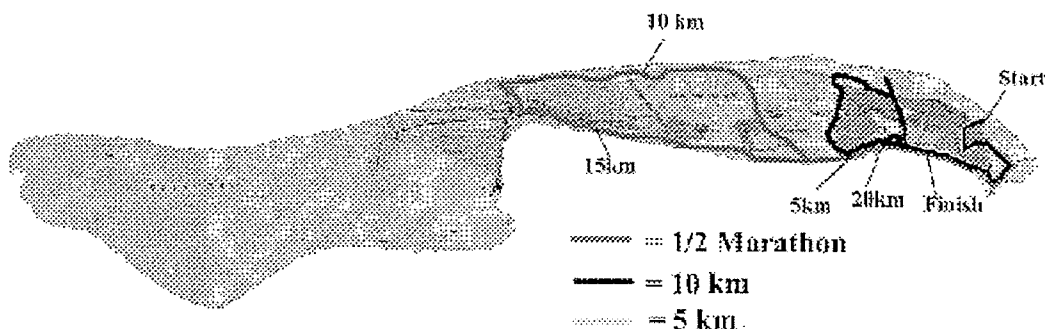
ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

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



Uitslagen

Wijnbergloop te Maastricht, 1 juni 2003

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1.43.21
Joyce Dijkhuizen	2.13.05

Halve marathon van Leiden, 8 juni 2003

21,1 km

Ingmar de Groot	1.44.32
Emie Schipper	1.58
Betty Wentink	2.05

10 km

Chantal Wichers	0.52.35 (PR)
-----------------	--------------

Midzomeravondloop te Bleiswijk, 2 juli 2003

5 km

Lex van Wijk	0.17.46
Ruud van der Maaten	0.18.49

15 km

Frans van Haaster (clubrecord)	0.53.59
-----------------------------------	---------

Etienne den Toom	0.57.05
Jan Peter Willemsen	0.57.49 (PR)
Mike van Wichen	0.59.39
George Jeremic	0.59.40
Ab Hartevelt	1.01.15 (PR)
André Bult	1.01.15
Aad Vervaart	1.02.41
Frank Kleissen	1.03.52
Frans van der Werf	1.03.58
Frits van der Lubben	1.05.43
Rob van Hees	1.05.54
Ton v.d. Beek	1.06.57
Bob Verbrugge	1.07.18 (PR)
Jan Moggre	1.07.34
Piet van Veen	1.09.52
Hans Tork	1.10.30 (PR)
Roeland van Dijk	1.11.22
Peter de Haan	1.11.35 (PR)
Nick Nahuijs	1.13.26
Erwin Huizinga	1.18.04 (PR)
Ria van Caspel	1.18.10 (PR)
Cok Vis	1.19.10 (PR)
Bianca Hesselius	1.19.21 (PR)
Ron Werkman	1.22.27 (PR)
Eric van Caspel	1.27.02

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

*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

2120 BT Zoetermeer 2

R Ruud van Zon
Fledderusplan 13
2728 DG Zoetermeer