

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **5**
okt/nov
2003



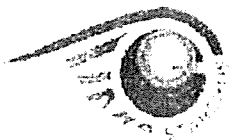
Eerste autoloosloop 2003

Poldercross Stompwijk

Minitriathlon RRZ

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

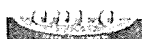
INNOVATIEF: Sportsteunzolen worden aangemeten met
behulp van een dynamisch driedimensionaal FOOTSCAN-
onderzoek en vervaardigd van hoogwaardig materiaal met
een verbeterde hygiënische functie en duurzaamheid

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



Reebok



KARHU

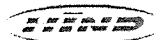


Rockport

POLAR

SAUCONY

new balance **NB**



NEWLINE

en andere top-merken

Internet: www.starshoe.nl

Inhoud

Voorwoord	Blz 5
Oproep	Blz 6
Mededeling van de kantinecommissie	Blz 7
Belangrijke data	
Het hesje	Blz 8
Eerste autoloosloop 2003	Blz 9
Sinterklaas	Blz 10
Bedankt	Blz 11
RoParun	
Lief-en leed commissie	Blz 12
Wat mannen kunnen, kunnen wij ook	Blz 13
Lopen in herfst en winter	Blz 14
Dam tot Damloop	Blz 16
Van de SMC	Blz 18
De verandering	Blz 20
Verkeersregelaars	Blz 21
Hoe 2 dames uit groep 3 een op hol geslagen kudde temden	Blz 23
Poldercross Stompwijk,ultieme beleving van sloten en modder	Blz 24
Minitriathlon RRZ	Blz 25
Waar doe ik het voor	Blz 26
Data en locaties LOL-trainingen seizoen 2003-2004	Blz 27
Met twee krukken naar Limburg	Blz 28
Uitslagen	Blz 30
Wedstrijdagenda	Blz 31

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 (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

Voorwoord

Beste Roadies,

Als je kijkt naar de inhoud van dit nummer, is het overduidelijk dat we al weer volop in het loopseizoen terecht zijn gekomen. Je kunt minstens een lange avond vullen met het lezen van alle enthousiaste verslagen; van een sportieve - zij het wat modderige - prestatie tot een serieuze wedstrijd, en van een stevige wandeling (!) tot een heuse triatlon. Speciaal dank aan de initiatiefnemer van dit nieuwe evenement, Frans van den Hengel, en met hem de overge organisatoren. Gezien het succes heeft dit alles in zich om uit te groeien tot een jaarlijks terugkerende traditie.

Dank ook, maar dan om een andere reden, aan Astrid Hol en Paul van Heukelom, die na jarenlange inzet per 1 januari 2004 hun lidmaatschap aan de redactiecommissie zullen beëindigen. In die tijd is de Roadie verder uitgegroeid tot een volwaardig clubblad. Astrid en Paul, heel hartelijk dank daarvoor! En mochten er nog mensen met redactionele talenten zijn die deze niet kwijt kunnen, meld je dan bij de redactiecommissie.

Tot nog toe (eind september) hebben we niet te klagen gehad over de weersomstandigheden waaronder we kunnen trainen. Maar de natuur heeft zijn bekende beloop, dus vroeg of laat zal het weer veranderen. Daarom in dit nummer een aantal adviezen over het lopen in herfst en winter. En vergeet daarbij de veiligheid en zichtbaarheid niet; denk aan je hesje en/of verlichting in de vorm van een lampje als je 's avonds op pad gaat!! En nu ik toch "belerend" bezig ben: een ander onderwerp waarvoor ik jullie aandacht vraag, is het artikeltje van Aad Vervaart, waarin hij nog eens wijst op de spelregels ten aanzien van het alcoholgebruik in het clubhuis. Laten we met z'n allen zorgen dat dit geen problemen geeft!!

Het bestuur heeft de afgelopen tijd o.a. een aantal lopende zaken met betrekking tot de financiën afgehandeld, opdat een goede overdracht van het eerste half jaar kan plaatsvinden, e.e.a. ter accordering in de eerstvolgende Algemene Leden Vergadering op 22 oktober a.s. Noteer deze datum alvast in je agenda: separaat zullen jullie hiervoor nog een uitnodiging ontvangen.

Over een meer concrete invulling van de toekomstige bestemming van het Lange Land-gebied vallen geen nieuwe ontwikkelingen te melden. Het in september geplande overleg met de gemeente is naar een latere datum verschoven.

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

OPROEP

WIE VINDT HET OOK LEUK

OM IN DE REDACTIE

VAN DE ROADIE

PLAATS TE NEMEN

?

ER IS NU WEER RUIMTE

MAAR, WEES ER SNEL BIJ

WANT

VOL = VOL

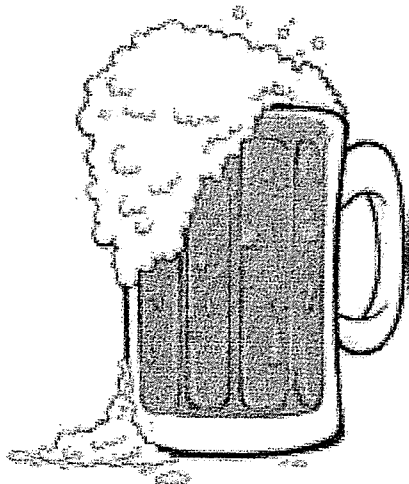
VRAAG NAAR DE BIJZONDERHEDEN

BIJ EEN VAN DE REDACTIELEDEN

JE VINDT HET LEUK

Mededeling van de kantinecommissie

Wij hebben van het ministerie, maar ook van de sportkoepel NOC*NSF het bericht ontvangen, dat er binnenkort gestart gaat worden met controles in sportkantines naar alcoholgebruik en naar tijden dat de kantines geopend mogen zijn (en dus zijn).



Een van de zaken die een klein risico voor RRZ zou kunnen zijn, betreft de sluitingstijd van de kantine. Waar duidelijk de sluitingstijden worden aangegeven, worden deze nogal eens overtreden. Steeds vaker wordt er met name op de maandag en woensdagavond veel later gesloten dan dat toegestaan is. Dit is naast het risico van controle ook vervelend voor de degenen die openen en sluiten, evenals voor de barmedewerkers. Immers de meeste van hen willen op gezette tijden naar huis en ik verzoek jullie dan ook vriendelijk een beetje rekening met hen te houden. Dat we eens wat later sluiten is m.i. geen enkel probleem, maar laten we het niet te laat maken.

Namens de kantinecommissie
Aad Vervaart

BELANGRIJKE DATA

Algemene Leden Vergadering

Datum: 22 oktober 2003
Aanvang: 21.00 uur

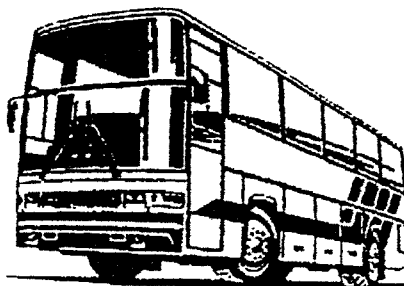
Nieuwjaarsloop/clubkampioenschap

Datum: 3 januari 2004
Aanvang: 14.00 uur

Nieuwjaarsreceptie

Datum: 3 januari 2004
Aanvang: 16.00 uur

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

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

Het hesje

Onder vele Roadies borrelen, tijdens de grondige warming-up, vragen op over de hesjes, die door menig trainer tot de minimumuitrusting van elke Roadie gerekend wordt.

Het hesje wordt in het Prisma woordenboek omschreven als kiel, kort jasje of blouse. Het soort hesje waarover wij dienen te beschikken, wordt ook wel als veiligheidskleding betiteld. Veiligheidskleding dient voor de veiligheid c.q. biedt bescherming, aldus het reeds aangehaalde boekwerk.

Hesjes zijn er in allerlei soorten en maten. Een bekend soort is wel het vest dat de wegwerkers dragen, een fluoriserend rood jasje met reflecterende strepen. Zo'n jasje heeft meestal een aantal gaten van ongeveer een centimeter doorsnede om beluchtingseffect te kunnen realiseren. Een uitvoering die voor menig Road Runner een benauwend karakter heeft.

De spoorwegen hebben hun eigen visie op het veiligheidshesje. Zij verplichten de spoorwerkers tot het dragen van een fel geel vestje, die van katoen is en daardoor ook geen behoefte heeft aan extra luchtgaten. Reflectievlakken ontbreken echter, waardoor deze eveneens minder geschikt is.

De hesjes waar wij onze veiligheid mee trachten te verbeteren, zijn veelal voorzien van één of meerdere reflectiebanen. Om gewicht te besparen zijn zij meestal van één of andere kunststofvezel geweven met een open structuur. Daardoor kunnen vrijkomende koelvloeistoffen redelijk goed verdampen.

Veel gehoord commentaar is wel dat verschillende Roadies het hesje achterstevoren dragen. Dit doet eenieder geheel naar eigen inzicht. Waar wel op gelet kan worden, is de zichtbaarheidsverbetering indien alleen gelopen wordt of in de groep. Alleen lopend, loop je veelal links van de weg of het pad, waarbij twee reflectiestrepen voor en één achter een goede keuze is. Loop je in een groep, dan maakt het niet veel uit, maar let er wel op dat zo'n groep, afhankelijk van het soort training, nogal eens een langgerekte sliert kan worden. Daarbij is een individuele loper minder goed zichtbaar.

Veel Roadies nemen de adviezen van de trainers gelukkig ter harte en hebben reeds een hesje aangeschaft of lopen in witte kledij. Een tip voor de doe-het-zelver, bezoek eens een naai-garnituren-winkel. Wellicht hebben ze daar reflecterende applicaties of banden. Krijgen we misschien nog een naam als creatieve loopfanaten.

Nico de Krosse

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Entresols

Kunststof bakken

25
kwaliteit
jaar

Armenrekken
Palletstellingen
Winkelstellingen
Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

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

Eerste "Autoloos-loop 2003"

Zondag 21 september heeft RRZ de 1^e "Autoloos-loop" georganiseerd.



De voorbereidingstijd was kort, maar net voldoende om dit evenement in goede banen te leiden. In augustus was het definitief dat deze loop zijn 1^e levensjaar zou gaan zien. Toen moesten alle vergunningen worden aangevraagd en al wat er mee samenhangt. Zoals bekend kost dit traject normaal gesproken maanden. Het is de gemeente Zoetermeer gelukt om dit met spoed te behandelen en de hele aanvraag in slechts 3 weken erdoor te krijgen. De aanvraag bij de politie was al niet minder hectisch. Maar politie Haaglanden heeft zeer snel gehandeld, en het lastige parcours goed bevonden en de vergunningen verleend. De verkeersregelaars moesten opgeleid worden tot erkende verkeersregelaars. Gezien het korte tijdsbestek was dit niet meer mogelijk, een verkorte cursus moest door onszelf worden verzorgd. Ondanks dit verplichte feit was het toch mogelijk om de aangestelde verkeersregelaars te verzekeren. Stel je eens voor dat een hand "Stop" aanwijst en de andere hand per ongeluk iets anders aangeeft. Wie is er dan aansprakelijk. Om alle onkosten binnen de perken te houden hebben we een aantal sponsors bereid gevonden diensten/goederen te leveren.

Het Brouwhuis/Spoor 3 was bereid om al half tien open te gaan, en ons te voorzien van stroom, nodig om de start/finish boog, aangeleverd door Starshoe, op te blazen. We konden hier gebruik maken van de accommodatie, sanitair, hier vanuit werd de inschrijving gedaan. Binnen de kortste keren stond het hele gevaarte. Veel vrijwilligers waren al zeer vroeg uit de veren om alles op tijd klaar te krijgen. Er komt toch heel wat bij kijken, voordat je de eerste personen kunt inschrijven, laat staan kunt hardlopen. Weer een nieuwe ervaring om met je auto het Stadhuisplein op te rijden, ook aan het einde van dit evenement vond een politieagente het nodig aan ons te vragen wat wij met de auto aan het doen waren. Een korte uitleg, onze troep opruimen was voldoende.

De 1^e inschrijver meldde zich om 10:15 uur. Uiteindelijk hebben 74 personen zich ingeschreven, waarvan 1 iemand geen geld bij zich had. Sociaal als we zijn, hebben we hem een startnummer verstrekt, hij zou per giro betalen. We zullen zien. Hij viel gelukkig niet in de prijzen, hij werd vierde. Vooraf is er een kinderloop gehouden over een afstand van 1.5. km. Deze begon om 12:15 uur. De eerste twee plaatsen zijn ingenomen door wat grotere jongens, de volgende keer vragen om een ID. De volgende plaatsen waren voor meisjes. Hier werd toch redelijk snel gelopen, rond de 7 minuten. Een aantal volwassenen zal hier al problemen mee hebben.

De volwassen loop, 5 en 10 km. werd afgeschoten door wethouder T. Roerig. Afgeschoten is een groot woord, hij moest dit vonnis voltrekken door met lat waarop 3 spijkers waren gemonteerd 3 ballonnen door te prikken, na 4 keer was dit gelukt. Aangezien er volgens de zondags hinderwet niet voor 13:00 enig versterkt geluid mag worden gebruikt was dit 'n oplossing. Ondanks het redelijk zware parcours, een aantal behoorlijke hoogteverschillen, is deze loop geëindigd in 34:05 door J. Cammeraat. Nederlands kampioen veteranen. Een fantastische prestatie, en zeker gezien de warme temperatuur. De 2^e plaats is ook van belang, maar de 3^e plaats was voor niemand minder dan onze eigen Miel Piso, groep 1. In een PR van 36.45. De tweede ronde heeft hij op gevoel gelopen, weinig meer van het mooie weer genietend.



Tussen de 5- en 10 km was er een waterpauze, Aqua-system uit Zoetermeer heeft dit gesponsord. Ook dit heldere water was een heerlijke noodzakelijke verkoeling.

Er waren meer heren als dames deelnemers. Ondanks dit feit is er besloten om alle deelnemers op de plaatsen 1 — 2 — 3 een prijs te geven, zowel op de 5- als 10 km.

Ook deze prijzen zijn allen beschikbaar gesteld door Starshoe Zoetermeer.

Bij de finish hebben alle deelnemers, zowel kinderen als volwassenen een erelint gekregen, alsmede een appel/sinasappel. Deze is door Albert Heijn, (Leyens) ter beschikking gesteld, om de sportieve innerlijke mens wat vitamine toe te dienen.

Wethouder T. Roerig, o.a. milieu zaken, heeft alle deelnemers oprecht toegesproken, en een persoonlijk woordje gehouden en benadrukt dat de sportiviteit hoog in het vaandel van de gemeente Zoetermeer staat.

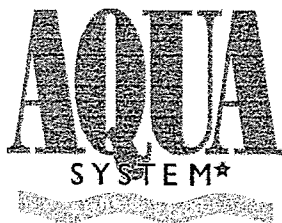
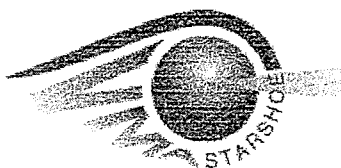
Volgend jaar is er weer een autoloze zondag, er mag weer een hardloopwedstrijd georganiseerd worden. Wij hebben al toegezegd dit te willen doen, kijken of het parcours nog dezelfde zal zijn. 19 september 2004. Zet dit in de agenda, deze datum is al eerder bekend als de van DtotD loop, dus hebben we geen concurrentie. Iedereen wil toch zeker mee doen met een mooie loop in Zoetermeer, en zeker wanneer onze eigen vereniging dat organiseert.

Deze loop is ondanks de relatief weinig vrijwilligers goed verlopen, en we hopen dat er volgend jaar meer mensen zich willen opgeven om deze taak op zich te nemen.

Met dank aan alle sponsors, alle vrijwilligers, bestuur van RRZ, gemeente Zoetermeer en lopers die dit evenement gestalte hebben gegeven, en ervoor gezorgd dat er weer een nieuwe loop is ontstaan.

De organisatie.

Sponsors:



Sinterklaas

Ja. Het is al bijna weer zover.

De sint komt weer naar ons land. En dit jaar komt hij ook weer bij ons langs.

En wel op zaterdagochtend 29 november.

Vanaf 18 oktober hangt er in het clubgebouw een lijst waarop u uw kind kunt opgeven voor dit feest.

Het is dan wel de bedoeling dat u zelf een kleinigheidje voor uw kind koopt (t.w.v. ongeveer € 5,00). De sint neemt natuurlijk ook zijn grote boek mee. En om deze gevuld te krijgen kunt u tot en met 15 november een stukje met leuke wetenswaardigheidjes over uw kind bij mij inleveren tezamen met het cadeautje.

Groeten Jojanneke Wagenaar
RRZ-kinderopvang





Bedankt

Op 26 september jl zijn Jan Willem en ik in het huwelijksbootje gestapt. Het is een prachtige, onvergetelijke dag voor ons geworden, een dag waar we met heel veel genoeg op terug zullen kijken. Ook van veel Road Runners hebben we gelukwensen ontvangen, persoonlijk of door middel van een kaart of andere attentie. Het was fantastisch! Omdat het ons niet lukt jullie allemaal persoonlijk te bedanken, doen we dat op deze plaats.

Iedereen heel hartelijk dank!!

Liesbeth en Jan Willem



RoPaRun 2003

Het is alweer een tijdje geleden. De Roparun, 28 — 30 mei j.l. Niemand van de deelnemers van team 131 heeft noemenswaardige problemen ondervonden van deze mooie wedstrijd. Er is toch weer een fantastisch resultaat neergezet door onze vereniging. Een paar feiten op een rijtje:

- Er is een recordtijd neergezet, team 17 deed er 29 uur 32 min.35 sec.
- 172 teams deden mee
- Opbrengst van € 2.300.000
- Ons team is qua tijd geëindigd op de 76^e plaats, 39 uur, 24 min.
- Onze opbrengst, € ruim 23.000, op plaats 30, met nog wat reserve bij penningmeester om nog te maken onkosten te kunnen dekken.

Zoals we allen weten, was dit de laatste RoPaRun. Volgend jaar wordt de loop gehouden vanuit Parijs. Hoe verder kun je lezen op www.Roparun.nl. De verwachte aankomst in Rotterdam is 30 of 31 mei 2004. Heb je zin in een sportieve uitdaging, denk eens aan het meedoen in teamverband aan een monsterloop. De opbrengst gaat naar een goed doel. Maak het kenbaar, b.v. aan team-captain afgelopen jaar, Herman Roosenboom (groep 2)

Van de lief- en leedcommissie

Verjaardagen

November

1	Bert Slagter
2	Sannie Croes
2	Nicolette Komen
3	Wim van Hooft
3	Willem van Kampen
6	George Jeremic
6	Ton de Veen
7	Thomas Speekman
10	Eric Klarenbeek
11	Marjo Ceuninck-v.d. capelle
11	Carlos Mekel
12	Ben van Sommeren
13	Emiel Weih
15	Nancy de Graaf
15	Buddi Lapre
17	Hans Hortensius
17	Arie Perfors
19	Eric Noteboom
22	Lenie van den Hengel
22	Ferry Lemmers
22	Pieter Minnee
23	Jan-Peter Willemsen
24	Kees Brits
25	Jeannot Kok
25	Rina de Vos
26	Jan Lelieveld
27	Ron Ebing
28	Ed Jacobs
29	Ingmar de Groot



December

3	C.J. Lucas-Hoogeveen
4	Anita de Bok
4	Marja van Oosterzee
5	P Smit
6	Roeland van Dijck
6	Kees Wiegman
10	Arendina de Rijke
12	Nico van der Kooy
12	Maitrie Rewti
13	Oskar van Rijswijk
14	Sherida van Beek-Stauhys
14	Hans van Zijl
15	frans van den Hengel
15	Mike van Wichen
16	Paul Nieuwenhuizen
17	Hans van der Hucht
17	Peter van der Starre
19	W Kieboom
21	Fred Filippo
21	Dinie Konijn
21	Frits van der Lubben
23	Suzan van der Helm
23	Foskea Kleissen-Leeuma
23	Riet de Zoete
25	Marco Borsboom
25	Irene Rooker-Troost
26	Diederik Post
26	Ferry van Velzen
27	Aad Vervaart
29	Dick den Dulk
30	Marion Nahuis-Luitjes
31	Wilco Krijgsman



Geblesseerden

De volgende personen hebben een beterschapskaart ontvangen:

- Ed Jacobs
- Ruud van Zon
- Dick den Dulk
- Koos Verhoeven
- Aad Zoutenbier
- Ron Dijkhuizen
- Piet Paridon
- Yvonne de Ruyter
- Ruud van der Maaten
- Barbara Mulder

Sommigen zijn inmiddels al weer gesignaleerd in het clubhuis.

Zijn er op dit moment nog mensen in je groep waarvan je weet dat ze ziek of geblesseerd zijn, geef dit dan even door aan de trainer of liever nog direct aan Elly v.d. Kooy.

Haar telefoonnummer is (079) 331 44 47 en zij woont op de Snoeksloot 68. Haar e-mailadres is konico@wanadoo.nl

Wat mannen kunnen, kunnen wij ook!

Nog net voor het begin van mijn vakantie, moest ik nog een voorwoord voor de Roadie schrijven. De redactie had al verwoede pogingen gedaan om ervoor te zorgen dat ik niet zonder voorwoord op de mail zou vertrekken.

Bij het bekijken van de reeds beschikbare kopij voor dat nummer las ik het verhaal van Richard Willems en kreeg ik al hevige fietskriebels en rillingen over mijn lijf. Dus wat deed ik: je begrijpt het al: de fiets mee achter op de auto, richting Oostenrijk/Italië, het reisdoel voor dit jaar!

Eenmaal in de bergen aangekomen werden het de eerste week vooral stevige bergwandelingen, waarbij we er niet voor terugdeinsden de hoogte op te zoeken. JW heeft nu eenmaal geen fietsbenen, zegt hij zelf.

Maar de tweede week, aangekomen op een mooie camping in Prad, in Sud Tirol, zagen we tijdens een autoritje in de omgeving de ene na de andere fietser omhoog zwoegen naar - zo bleek later - de Passo Stelvio, een bergpas op ca 2800 meter hoogte. Voor wie de beelden van de beklimming van de Alpe d'Huez in de Tour de France nog op zijn netvlies heeft staan, die Koninginnerit valt in het niets bij deze klim naar Passo Stelvio. Over zo'n 27 km ga je van ca 900 mt hoogte naar ca 2800 mt, met maar liefst 48 echte haarspeldbochten!

Mijn fietsershart begon onmiddellijk hard te kloppen. Daar wilde ik me ook wel aan wagen, nog indachtig al die passen in de Dolomieten die het fietsgroepje hadden beklommen. Ofschoon ik me wel afvroeg of ik het zou halen; want wat had ik - zeker in vergelijking tot hen - nu eigenlijk getraind. Ja, Luik-Bastenaken-Luik en de Roparun had ik in de benen, maar daar had je het dan gelijk ook helemaal mee gehad.

Met de nodige twijfel of ik wel boven zou komen, stapte ik dus de volgende ochtend rond 8.30 uur op mijn fiets, klaar voor de uitdaging.

Onder aanmoediging van JW, die op strategische punten klaarstond met heerlijk koele dranken (wees gerust: geen biertje), heb ik al die bochten, voor een groot deel in het kleinste verzet, stuk voor stuk genomen. Waarom telt dat eigenlijk altijd terug en ligt bocht 1 helemaal boven?

Weg was de twijfel, eenmaal op weg, toen ik zag dat ook mijn mannelijke (fiets)collega's moesten zwoegen om boven te komen en niet (veel) harder gingen dan ik. Want magnifiek blijft het om steeds hoger komend van de vergezichten te genieten, met in de zon de fel witte sneeuw op het Ortlergebergte.

En bijna drie uur later stond ik triomfantelijk boven, met een plastic glas champagne in de hand, die ik had gekregen van een stel Italianen die met mij de top hadden bereikt en dat wilden vieren.

Dus: bij deze een oproep aan de fietsende dames binnen de RRZ (ze zijn er beslist!) om volgend jaar te laten zien dat wij vrouwen niet achter hoeven te blijven en niet bang zijn voor al die bergen van de buitencategorie in de Dolomieten, de Franse Alpen of waar dan ook.

Liesbeth



Lopen in herfst en winter

Inleiding

Lopen als het glad, koud, nat of donker is, geeft een verhoogd risico op een blessure of ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen, maar helaas zijn niet alle blessures of ongevallen te voorkomen. Het verdient aanbeveling om samen met anderen te trainen, dan kun je elkaar helpen als dat nodig is. Is dat erg moeilijk, geef dan aan het 'thuisfront' of bij je vereniging door waar je gaat lopen. Zij kunnen je dan eventueel zoeken als je te lang wegblijft.

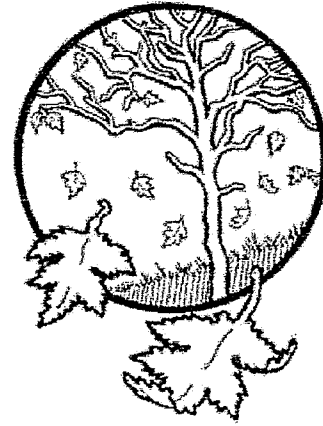
Gladheid

Als de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren is, wordt het glad. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor ook de kans op blessures toeneemt. Bij een valpartij kom je er vaak met een blauwe plek of schaafwond vanaf, maar het wordt vervelender als je je echt blesseert. De meest voorkomende blessures zijn een enkelverzwikking en een peesirritatie.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en eventueel scheurt, wordt dat een enkelverzwikking genoemd. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden overrekt of afscheurt is dat een ernstig letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat een zeer ernstig letsel is. Het is **altijd** verstandig om na een enkelverzwikking direct te stoppen met lopen. Leg als de enkel pijnlijk is het been hoog en leg zo snel mogelijk een compressiebandage aan met behulp van een elastisch zwachtel. Koel de enkel zo snel mogelijk. Als je bijvoorbeeld in het bos door je enkel bent gegaan en geen ijs bij de hand hebt, hou dan de enkel dan in koud water. Als je wel de beschikking hebt over een flexibele coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijs(klontjes), zwachtel deze dan mee op de pijnlijke plek. Laat zo snel mogelijk een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is. Onder een deskundige wordt verstaan een (huis-, club- of sport)arts of fysiotherapeut.

Na een lichte enkelverzwikking kun je meestal wel weer na enkele dagen tot enkele weken de looptraining weer hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het zal het vele weken tot maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij lopen. Natuurlijk is het in de tussentijd vaak wel mogelijk om op een andere manier te trainen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen en aquajoggen, maar ook aan krachttraining.



Spier- en peesirritaties

Bij gladheid kunnen spier- en peesirritaties ontstaan omdat je op een gladde ondergrond meer moeite moet doen om niet weg te glijden. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen (adductoren) in de lies. Naarmate je harder loopt, heb je een groter risico om weg te glijden en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van het schaambeen. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt de kans op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteed ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan de gladheid aan of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams) training als de weersomstandigheden echt te slecht zijn.

Duisternis

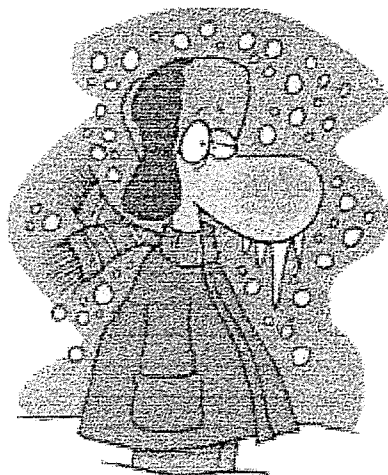
Als je in het donker traint moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel of voor een lampje dat je om je arm kunt doen. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een botsing te voorkomen. Loop altijd een route die je goed kent en die je al een paar keer bij daglicht gelopen hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

Onderkoeling

Ook bij Nederlandse weersomstandigheden kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij lopers optreden. Het hoeft hiervoor helemaal niet zo koud te zijn! Zo kunnen onderkoelingsverschijnselen al optreden bij temperaturen van 15o Celsius en lager. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot de kans op het ontstaan van onderkoelingsverschijnselen, doordat dit het isolerend vermogen van veel soorten kleding negatief beïnvloedt. Gelukkig worden de materialen waarvan sportkleding gemaakt wordt steeds beter (isolerend). In de dagelijkse praktijk schuilt het gevaar met name in een plotselinge weersomslag, waar de sporters qua kleding onvoldoende op voorbereid zijn.

Bij dreigende onderkoelingproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er kippenvel en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het looptempo snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, gedragsveranderingen (onverschilligheid of juist agressiviteit). Het rillen zal uiteindelijk plaatsmaken voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om bovengenoemde verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Mocht dat het geval zijn, zoek dan snel een beschutte en warme omgeving op, drink iets warm, neem zo mogelijk een warme douche of beter nog een warm bad en trek (daarna) droge warme kleding aan. Als de onderkoeling niet te ernstig is, helpt dat vaak voldoende. In ernstiger gevallen zal er snel deskundige hulp gezocht moeten worden. Zekere als iemand verminderd aanspreekbaar of bewusteloos zijn, zal hij of zij met spoed opgenomen moeten worden in het ziekenhuis, want in deze gevallen dreigt levensgevaar.



Functionele kleding

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur lager is. In de herfst en winter moet de kleding goed beschermen tegen wind, regen en kou. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat er dan afkoelingsverschijnselen kunnen optreden. Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De thermosonderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, overweeg dan om de looptraining een keer over te slaan. Zo lang duurt de (extreme) kou in ons land meestal niet. Bedenk dat je sneller een blessure oploopt, dan dat je ervan af bent. Mocht je toch in een vriesperiode gaan trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg warm en bezweet bent, koel je niet onnodig af. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeet de lippen in met vaseline. Bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

Samenvatting

In de herfst en winter is de ondergrond vaak nat en glad, waardoor er eerder blessures ontstaan. Daarnaast treedt de duisternis eerder in. Neem dus extra voorzorgsmaatregelen in de herfst en winter en besteedt extra aandacht aan:

een goede warming-up, waarin aandacht wordt gegeven aan het uitvoeren van rekoefeningen om spier- en peesirritaties te voorkomen, de veiligheid tijdens het lopen op de weg, met name door het dragen van reflecterende kleding of verlichting,

het dragen van aan de weersomstandigheden aangepaste kleding om onderkoeling te voorkomen.

Bron: KNAU.

De Dam tot Damloop op zondag

21 september 2003

Zondagmorgen, vroeg uit de veren: er staat één van de leukste loopevenementen op het programma: De Dam tot Dam loop. Qua gezelligheid en drukte langs het parcours is deze loop te vergelijken met Leiden, er doen echter veeeeeeel meer mensen mee, enkele tienduizenden. Naast de individuele lopers doen er ook businesteams mee en ook dit jaar (voor het vijfde jaar alweer) was het team van Herman Middendorp (lees: Menea) van de partij.

De bus vertrok vanuit Zoetermeer om 10 uur en om 11 uur kwamen we aan bij onze inmiddels vertrouwde omkleedgelegenheid: de kantine van sportvereniging hikari, of zoals sommigen zeggen: mikado of harikiri. What's in a name?

Het weer? Ja, laten we het even over het weer hebben. Ik moet dan wel gelijk denken aan het artikel van Ed in de vorige Roadie; het schema waarmee allerlei smoezen gevonden kunnen worden voor allerlei gelegenheden. Maar echt: het was deze dag dus heel warm. Weinig wind, volop zon en een temperatuur van zo'n 26 / 27 graden schat ik. Eigenlijk te warm om te lopen zou je zeggen; maar nee, we moeten hier inmiddels al aan gewend zijn en dus: niet mauwen, gewoon starten!

Herman vroeg nog heel subtiel aan mij of ik de krant mee wilde nemen; hadden we onderweg zo achter in het veld op ons gemakje wat te lezen. In Leiden zou Herman mij gaan hazen, door andere afspraken is dit niet gelukt, dus vandaag had ik een coach voor onderweg. Klinkt goed natuurlijk maar of dit nou echt de reden was.....misschien vond ook Herman het een beetje warm om zelf voluit te gaan....? We laten het in het midden.

Van de Road Runners waren we met z'n negenen (1 team), het andere team bestond geheel uit medewerkers (en aanverwanten) van het bedrijf P en O management (een soort van goede buur van Menea). Beide bedrijven hebben de gehele dag voor ons gesponsord, het enige wat we zelf moesten doen was lopen; de rest was zoals gewoonlijk picobello geregeld. Alsnog hartelijk dank daarvoor!

Vanuit Zaandam werden alle lopers en loopsters vervoerd met bussen naar de start in Amsterdam. Hier was het een drukte van jewelste, en na de nodige plaspauzes kwamen we in het startvak terecht; we probeerden zoveel mogelijk bij elkaar te blijven om nog een groepsfoto te maken. Het re-

sultaat zie je elders in dit artikel.

Precies om 13.00 uur was de start en na een klein stukje kom je al snel in de IJ-tunnel terecht. Het begin van deze tunnel loopt langzaam naar beneden, iedereen dus als een speer ervandoor, maar helaas.....halverwege gaat het weer langzaam omhoog en ja hoor; de eerste wandelaars!

Na enkele kilometers was het al snel duidelijk dat er voor mij geen snelle tijd in zat. (smoes 1: te warm, smoes 2: pas ziek geweest, smoes 3: eh....) Gewoon 6 minuut de kilometer proberen te blijven lopen dan valt de schade misschien nog mee. Bijna iedere 2 kilometer wat gedronken, behalve de organisatie zelf hadden ook vele toeschouwers water en andere zaken ter beschikking gesteld waar iedereen dan ook dankbaar gebruik van maakte. Vooral de douches (waar een tuinslang al niet goed voor is) hadden gretig aftrek. Na zo'n 6 kilometer kom je in het leukste deel van de loop: langs allerlei geannexeerde dorpjes waar volop muziek is, de mensen gezellig aan de kant zitten en onder het genot van een pilsje de lopers en loopsters aanmoedigen. Heel veel spandoeken, zodat je je als loper onderweg niet hoeft te vervelen. ("eerst water, bier komt later", een pop op een stoel met de tekst: "ik stop ermee, maar jullie nog veel succes hoor"). Dit gaat door tot zo'n kilometer of 10.



Een voorbeeld van de Amsterdamse humor: we lopen rond de 9 km op een vrij smal fietspad met aan weerszijden gras in een soort van park. Toeschouwers hier en daar en ook een oude dame met een rollator staat aan de kant. Wordt er door één van de lopers met een Amsterdams accent geroepen: "mevrouw, ga maar even zitten hoor, het ken wel effe duren!". Nou, dan hebben Herman en ik het weer naar onze zin. Vanaf 8 km ging bij mij zachtjes het lichtje uit. Herman: "heb je een dipje Betty?", Ja Herman, maar het gaat straks wel beter. Dat antwoordde ik

maar ik dacht natuurlijk "ik heb het echt gehad en ben nog maar op de helft: Help!". Na enkele zeer zware kilometers eindelijk de 13e kilometer in zicht en vanaf hier ook weer wat meer publiek. We hadden echter wel steeds pech dat de band net even een drankje aan het drinken was en du niet speelde. Gelukkig ging het hier weer wat beter met me.

Inmiddels hadden we bij 10/11 kilometer ook Jan Willem ingehaald en in onze "bus getrokken". Arme JW: snipverkouden, onwijs drukke werkweek achter de rug, allerlei geregeld voor z'n huwelijk met Liesbeth op vrijdag de 26e september en dan ook nog in zo'n temperatuur even die 16 kilometer afleggen. Maar hij liep stug door! Het ging wel steeds langzamer maar ook voor hem was de finish in zicht.

Na 1 uur en 42 minuten (12 minuten later dan vorig jaar!!) kwamen we over de finish, zoals dat heet: moe maar voldaan. Er zat gewoon niet meer in en uitlopen was tenslotte in ieder geval voor mij het doel. Het ijskoude biertje smaakte daarna nog beter!

De overige lopers en loopsters van onze groep hebben het ook prima gedaan. Bijna iedereen moest wat inleveren vanwege het warme weer. Van onze groep was Jan Schipper het snelste (1:15:25) en Ronald sloot de rij (1:52:10). Maar ja, Ronald had dan ook veel te doen onderweg: eerst alles goed bekijken met wie hij deze loop nou zou uitlopen, na zijn keuze gemaakt te hebben (jonge vrouw, net bevallen, net weer aan het lopen) heeft hij hier ruim anderhalf uur mee lopen kletsen en dan gaat het vanzelf. Hij kwam volgens mij fit en uitgerust aan de finish! Liesbeth voltooide de loop in 1:26:16, Hans van Tol in 1:30:53, Emie in 1:31:58 en Hans de Gooijer in 1:37:01 (klasse na zo'n lange afwezigheid!).

Zoals ik al zei: na afloop smaakte het ijskoude bier prima en na een douche vertrokken we opgefrist naar het restaurant (tegen zessen). In De Kleine Waarheid werd al op ons gewacht; een heerlijk diner met prima wijn en vervolgens weer met de bus terug naar Zoetermeer. We kunnen terugkijken op een zeer geslaagde en gezellige dag, Menea en P en O management : hartelijk bedankt!!

Betty wentink

VERKEERSREGELAARS GEVRAAGD

Wie wil zich inzetten voor de vereniging en zich aanmelden als verkeersregelaar.

Waarom:

De wet eist dat tijdens hardlooppwedstrijden, of andere activiteiten op de openbare weg, officiële personen worden aangesteld die het verkeer op de juiste wijze in goede banen leiden. De politie heeft te weinig mankracht om alles te regelen, en het is toegestaan dat personen van verenigingen deze taak, tot op zekere hoogte, op zich nemen. Hiervoor is er bij de politie een korte cursus. Er zal door de politie een stukje geschreven worden over het hoe en waarom er officieel verkeersregelaars aangesteld worden. Dit heeft onder andere te maken met de veiligheid van deelnemers en de aansprakelijkheid van verkeersregelaars. Voor alle verdere loop-evenementen door ons georganiseerd moeten wij deze mensen aanstellen. Het liefst moet er een harde kern zijn van leden die dit willen doen.

Gedeelde smart is halve smart.

Wie wil dit doen, voor de vereniging. Je kunt je reactie laten weten bij het bestuur.

ASTMA EN SPORTEN

In Nederland heeft zeker 10% van de mensen in meer of mindere mate last van astma. Onder sporters komt astma meer voor dan algemeen wordt aangenomen. Als masseur is het daarom nuttig te weten wat de beperkingen zijn van astmatische sporters en welke rol je daarin kunt spelen.

Astma is geen contra-indicatie voor sporten, integendeel: het wordt aan mensen die astma hebben juist aangeraden om geregeld aan sport te doen en in een optimale conditie te blijven of te komen. Op deze wijze krijgen ze minder last van hun astma. Sporters met astma kom je tegen op alle niveaus. De meeste sporters met astma kennen zichzelf goed en kunnen het gebruikelijke trainingsprogramma volgen. Soms kun je als masseur aanloopp problemen signaleren. In overleg met de sporter en trainer is dit vaak op te lossen. Als je merkt dat een loper vaak moet afhaken dan kun je samen bekijken waardoor dat kan komen. Er kunnen verschillende oorzaken voor zijn. Het is dan waarschijnlijk prettig om iets over astma en hardlopen te weten. De kunst is om niet in een negatieve spiraal terecht te komen waardoor sporten niet leuk meer lijkt te zijn.

Wat is astma?

Iedereen weet wel wat astma is. Toch worden er gemakkelijk begrippen door elkaar gehaald. Een verouderde verzamelnaam voor astma, chronische bronchitis en emfyseem is CARA (Chronische Aspecifieke Respiratoire Aandoeningen). De namen astma en COPD (Chronicle Obstructive Pulmonary Diseases) worden tegenwoordig gebruikt om aan te geven dat astma een aparte plaats inneemt. Astma is de enige chronische longziekte die alleen in aanvallen klachten geeft. Tussen twee aanvallen door is er een volkomen normale longfunctie. Astma is een chronische ziekte waar je dus niet voortdurend last van hoeft te hebben. Het kan zijn dat je zelfs jarenlang klachtenvrij bent. De klachten kunnen ook nogal wisselend van ernst zijn, ook bij één persoon.

Problemen bij inspanning?

Stopt de sporter te plotseling na de inspanning? Plotseling van hollen naar stilstaan roept vaak een inspanningsastma-aanval op. Blijven bewegen en langzaam afbouwen helpt hiertegen. Ook letten op het rustig doorademen na een inspanning, er is soms neiging tot hyperventileren (prikkelende vingers, duizeligheid).

Is het medicijngebruik goed ingesteld? Als de basismedicatie (Ontstekingsremmende, prikkelbaarheidverlagende Pulmicort, Becotide, Lomudal etc) ontbreekt of niet voldoende werkt,

kan geadviseerd worden om dat met de behandelende arts te bespreken of advies te vragen via de CARAlijn van het Astmafonds. Dat geldt ook voor het preventieve gebruik van de luchtwegverwijder (Ventolin, Berotec etc).

Heeft de sporter een tijd niet getraind? Dan rustig weer opbouwen zoals iedereen dat moet in zo'n geval.

Hoe is het weer? Weersveranderingen kunnen een grote rol spelen, kwestie van wennen door een paar rustige trainingen.

Speelt er een virus mee? Er is dan een verhoging van de prikkelbaarheid van de longen. Het is dan beter om rust te nemen. Pas een week ná koorts weer rustig starten met trainen.

Is er sprake van bijzondere vermoeidheid? Alle soorten van vermoeidheid (te weinig slaap, te hard gewerkt etc) verhogen de prikkelbaarheid van de luchtwegen.

Is de trainingsvorm op dat moment de beste?

Een middelzware inspanning die langer duurt dan 7 - 8 minuten geeft de meeste kans op inspanningsastma. Krachttraining en aquajogging zijn goede aanvullende trainingsvormen die kunnen bijdragen aan een evenwichtige conditie-opbouw. Ze roepen zelden inspanningsastma op.

SPORTEN MAAKT BETER

Sporten is belangrijk bij astma! Je krijgt een betere conditie en meer weerstand, de longen worden daardoor minder prikkelbaar zodat er minder astma-aanvallen optreden. Door sporten verbetert de longfunctie niet echt behalve enige toename van longinhoud en sterkere ademhalingspijpen. Maar fitheid, kracht, snelheid, lenigheid en coördinatievermogen gaan vooruit en bewegen geeft plezier. Bovendien is er sneller herstel van een inspanning en ook van een astma-aanval. Kortom: de sporter wordt er veel beter van!

Conditieverbetering ontstaat alleen door het leveren van inspanningen waarbij het lichaam gedwongen wordt zich aan te passen. De eerste aanpassing van het lichaam is de versnelde en diepere ademhaling. Dat kost bij iedereen extra energie.

ERFELIJK

De oorzaak van astma is meestal van allergische aard. Daarbij komt de (vaak erfelijke) aanleg om astmatisch te reageren. Bij een aanval van astma speelt vooral een ontstekingsreactie met als gevolg kortademigheid door:

- Zwelling van het slijmvlies van de luchtwegen
- Verkramping van de ringvormige spieren van de

luchtwegen

- Productie van slijm

Vooraf de uitademing gaat moeilijker. In rust kost het ademen ongeveer 1% van de zuurstofopname. Bij een zware inspanning is er wel 10% van de totale zuurstofopname nodig voor de werking van de ademhalingspijpen. De prestatie hangt nauw samen met de hoeveelheid zuurstof die per minuut opgenomen kan worden. Tijdens een astma-aanval gebruiken de ademhalingspijpen tot 40% van de totale ingeademde lucht. Dat sport dus niet lekker!

HYPERREACTIEF

Bij 90% van de mensen met astma zijn de luchtwegen hyperreactief. Dit is een voor astma kenmerkend verschijnsel. Hyperreactieve luchtwegen reageren op allerlei prikkels die voor de meeste mensen niet schadelijk zijn. De mate van de hyperreactiviteit is bij een persoon niet constant; er is een dagritme (door hormoon-schommelingen); de gevoeligste periode ligt tussen 12 en 4 uur 's nachts en de ongevoeligste periode tussen 12 en 16 uur 's middags. Dat is voor astmatici daarom de beste tijd om te sporten. De hyperreactiviteit wordt door nog verschillende omstandigheden verhoogd zoals het doormaken van een infectie en vermoeidheid.

PRIKKELBAAR

Een aanval van astma wordt niet alleen veroorzaakt door een vernauwing van de luchtwegen zoals vroeger werd gedacht maar vooral door een ontstekingsreactie op het inademen van stoffen waarvoor men allergisch is. Hierbij kan gedacht worden aan huisstofmijt, graspollen en/of door blootstelling aan niet-allergische prikkels zoals rook, kou, mist en inspanning. De ontstekingsreactie maakt de luchtwegen weer meer prikkelbaar etc.

Sommige mensen hebben alleen last van inspanningsastma. Soms alleen in een heel lichte vorm die geen behandeling vraagt.

INSPANNINGSASTMA

Het is lastig dat juist inspanning, nodig om de conditie te verbeteren, klachten kan geven: inspanningsastma. Er hoeven bij astma gelukkig niet voortdurend klachten te zijn. Er kunnen zelfs jaren zonder klachten zijn of de klachten zijn onder controle door de gebruikte medicijnen en de leefwijze. Het sporten zelf vormt in feite de beste remedie en zorgt voor balans. Wie nog niet zover is, heeft mogelijk wat meer begeleiding nodig van een arts, masseur of trainer. De controle over astma komt meestal door het gebruik van een onderhoudsdosering medicijnen die de prikkelbaarheid van de luchtwegen vermindert (bv. Pulmicort, Becotide, Lomudal etc.). Geadviseerd wordt om dan zo'n kwartiertje vóór een training een dosis van een luchtwegverwijder

(Ventolin, Berotec, etc.) te nemen.

Als alles goed gaat is het verleidelijk om te stoppen met medicijnen. Daar moet echter voorzichtig mee omgegaan worden. De klachten kunnen helemaal terugkomen, ook de inspanningsastma.

ONTDEKKEN

Al sportend moet vervolgens ontdekt worden hoe inspanningsastma voorkomen kan worden. Misschien door het nemen van een luchtwegverwijder vóór het sporten of die wordt meegenomen voor het geval dát. Misschien zijn er helemaal geen klachten. Uit onderzoeken blijkt dat bij hardlopen gemakkelijker inspanningsastma optreedt dan bijvoorbeeld bij fietsen of zwemmen. Dat komt door de mate van de verhoging van de ventilatie. Bij hardlopen wordt een groter beroep gedaan op je hart-longsysteem dan bij andere sporten. Bij ernstige en hardnekkige vormen van inspanningsastma is het misschien raadzaam om een andere sport dan hardlopen te kiezen.

INSPANNINGSASTMA VOORKOMEN?

Als de algemene gezondheidstoestand goed is, er is weinig of geen last van de astma, kan men waarschijnlijk volstaan met een rustige warming-up. Daar moet ruim de tijd voor worden genomen, zodat de temperatuur van je spieren en de verhoging van je stofwisseling rustig op gang komen. Ontstaat er tijdens de training wel inspanningsastma dan kan de sporter er vaak 'doorheen sporten'. Soms moet de inspanning gestaakt worden. Dan duurt het te lang voor er weer genoeg lucht is, of er zijn op zo'n moment extra medicijnen nodig. Meestal komt inspanningsastma echter ná de sportieve inspanning.

INHALATIEPUFJE

Door het Astmafonds wordt sterk aangeraden vooral de prikkelbaarheid van de longen te behandelen met een onderhoudsmedicijn. Zo'n medicijn moet de sporter dagelijks gebruiken in de vorm van een inhalatiepufje. De dosering is door deze toedieningsvorm heel laag en geeft nauwelijks bijwerkingen.

Pulmicort en Becotide zijn zulke medicijnen. Lomudal is er ook een maar die werkt iets anders. Samen met Ventolin (oid) een kwartiertje vóór een inspanning en de sporter kan in principe elke training gewoon meedoen.

BLIJ MET SPORTEN

De meeste mensen met astma zijn blij met sporten. Op tijd je medicijnen nemen en op tijd rustig aan doen, je eigen valkuilen leren kennen, zijn hun adviezen. Een trainer die rustig blijft en een sportmasseur die rust geeft in de behandeling.

Bij een aanval van astma hoeft je meestal niets te doen, de sporter heeft ervaring! Blijf rustig, laat de sporter niet alleen, laat hem/haar zitten (niet liggen!) en geef hem wat lauwwater te drinken. Is het echt ernstig (dan heeft hij / zij geen adem om te praten) laat hem/haar dan een extra dosis medicijnen nemen (tot 4x) en waarschuw een arts als dat niet helpt.

Wat kan de masseur doen?

Nick Houdijk van praktijk Proximaal in Gouda, krijgt regelmatig mensen met astmatische klachten op de behandelafel. Houdijk: 'Astma steekt de kop op in stressvolle situaties. Mijn ervaring is dat je met een massage veel kunt doen om de stress weg te nemen. Sederende massage en veel tapotages stellen mensen gerust'. Paul Evers van de Medische Sportbegeleiding Herten past bij astma patiënten voetreflextherapie toe. 'Ik heb er goede ervaringen mee in combinatie met massage van het nek-schoudergebied'. aldus Evers.

Met dank aan:

Het Astmafonds met de CARAlijn
0800-2272596 voor alle vragen voor iedereen.
Ferry Boers, bewegingstherapeut van Astma-centrum Salum te Ermelo
Jeroen van Erp, Louisa Wischmann, Wouter Barts

Marian Koken

Marian Koken heeft zelf een kind dat astmatisch is en raakte daarom bijzonder in astma geïnteresseerd. Bovenstaand artikel is tot stand gekomen naar aanleiding van de presentatie in de KNAU-cursus TLG te Uden.

Literatuur:

- Children with Asthma and Physical Exercise, Dr. N. van Veldhoven.
- Conditieverbetering bij kinderen met een ernstige astma, C.J. Zijlstra; Rijks Universiteit Groningen, Fac. Bewegingswetenschappen, 1994.
- 120 vragen over Cara, Astmafonds Nederland.
- Leven met Astma, Astmafonds Nederland.

De verandering

Het onmogelijke is werkelijkheid geworden. Ik heb mijn eerste echte prijzengeld mogen incasseren met daarbij behorende brons eremetaal voor een loopactiviteit. Ik heb wel eerder prijzen gewonnen maar dat waren meestal kleurwedstrijden en kruiswoordpuzzels. Voor sportieve gebeurtenissen op loopgebied ben ik nooit eerder in de prijzen gevallen. Wat een belevenis zeg. Waarschijnlijk maak ik dat maar een keer in mijn leven mee dus heb ik maar besloten daar met volle teugen van te genieten.

Dit heugelijke feit vond plaats op de autoloosloop die op 21 september in Zoetermeer door de Road Runners is georganiseerd. Ik ondervond weinig concurrentie van mede Road Runners want die stonden allemaal met vlaggen en zichtbare hesjes het verkeer tegen te houden. Er waren vele automobilisten op de weg die zich van geen autoloze zondag bewust waren.

Er deden wel wát lopers mee maar de opkomst viel wel een beetje tegen. Maar al met al was het een loop in een zeer gemoedelijke sfeer bij een wat broeierige temperatuur. Ondanks de warmte was ik absoluut niet gesloopt gedurende deze autoloosloop

De climax van deze dag vond plaats tijdens de prijsuitreiking. De speaker riep mij op om naar

voren te komen als derde dame op de 10 km. Even stond ik oog in oog stond met de wethouder in blauw maatkostuum, midden op het stadhuisplein met een juichende menigte om mij heen. Ik verkeerde in een roes en liet alles aan mij voorbij gaan. Van deze kostbare minuut moest in voor de volle 100% genieten. Vanaf dit moment zou alles anders worden. De bekendheid, de continue druk van alles en iedereen om je heen. Martin Verkerk weet er inmiddels ook over mee te praten. Het is het allemaal waard geweest, deze 50 minuten en 20 seconden durende inspanning in de verzengende hitte.

En er was niet alleen prijzengeld op deze dag maar voor het eerst in jaren was er duidelijk progressie in de gelopen tijd. Mijn prestatiecurve is omhoog geschoten, buiten de kaders van de grafiek. Op weg naar de magie van de wereld die onder de 50 minuten ligt (op de 10 km.). Het is in mijn bereik gekomen. Ik ga er voor!

Ellen Bominaar
3^e dame autoloosloop

PS: Die medicijnen tegen de slaapziekte werken trouwens uitstekend, een echte aanrader. Bedankt Kelly.

Verkeersregelaars

Inhoud

Bij evenementen waarbij het verkeer voor de veiligheid van de deelnemers én de weggebruikers geregeld moet worden, dienen verkeersregelaars ingezet te worden. Deze inzet van verkeersregelaars is aan regels en voorwaarden verbonden. Hier wordt niet nader ingegaan op de beroepsmatige verkeersregelaars, zoals begeleiders van exceptionele transporten. Hiervoor kunnen ook andere regels gelden

Meest gestelde vragen 'Verkeersregelaars'

Wat is een evenement?

Een evenement is een activiteit op de openbare weg, waarbij het verkeer voor de veiligheid van de deelnemers en de weggebruikers geregeld moet worden. Dus van sponsorloop tot hardloewedstrijd, van de intocht van Sint Nicolaas tot straatparades en van truckersrit tot staatsbezoek.

Hoe komt men aan een vergunning?

Een organisatie dient schriftelijk een aanvraag in bij de vergunningverlenende instantie (zoals de gemeente, de provincie, een waterschap of het Rijk). In de vergunning-aanvraag moet de route en/of locatie waarop het evenement plaatsvindt zijn aangegeven. Hierna wordt met onder andere de politie, hulpverlenende instanties, en wegbeheerder en dergelijke overleg bepaald of de route en of locatie mogelijk is, of vanuit openbare orde en veiligheidsaspecten gewenst zijn.

Welke verkeersregelaars zijn er?

1. Landelijk werkende beroepsmatige verkeersregelaars
2. Lokaal werkende beroepsmatige verkeersregelaars
3. De evenementenverkeersregelaar (de minimumleeftijd is 18 jaar, maar in bijzondere gevallen mogen hiervoor ook personen vanaf de leeftijd van 16 jaar worden ingezet)

Vaststelling van het aantal verkeersregelaars?

Of er verkeersregelaars moeten worden ingezet wordt bepaald door de vergunningverlener en de politie. Aan de hand van de route wordt in samenspraak met de organisatie, het aantal verkeersregelaars vastgesteld.

Wat moet de organisatie van een evenement doen?

- ☐ Verkeersregelaars werven
- ☐ Verplicht verzekeren van verkeersregelaars
- ☐ Kleding huren of aanschaffen voor verkeersregelaars

Het werven van verkeersregelaars is een eigen verantwoordelijkheid van de organisatie. Hierbij kan worden gedacht aan vrijwilligers en leden van verenigingen.

Hoe zit het met verkeersregelaars en verzekeringen?

Een verzekering moet dekking geven voor de volgende onderdelen:

- ☐ Wettelijke Aansprakelijkheid
- ☐ Zaak-en persoonsschade
- ☐ Huishoudelijke hulp

De enige voor de politie acceptabele verzekering voor verkeersregelaars is af te sluiten bij de Stichting Verkeersbrigadiers. De premie voor de verzekering bedraagt € 1,50 per persoon per dag. De verzekering is verplicht en moet door de organisatie worden afgesloten, anders worden de verkeersregelaars niet aangesteld.

Hoe verloopt de procedure voor een verzekeringsaanvraag?

De organisatie neemt contact op met de Stichting Verkeersbrigadiers. Per e-mail, telefoon, fax of post. Men ontvangt van de Stichting Verkeersbrigadiers een formulier ter invulling welke per omgaande geretourneerd moet worden. Na binnenkomst van het formulier worden de gegevens verwerkt. Waarna een gewaarmerkt bewijs van verzekering wordt gestuurd. Dit bewijs dient men bij zich te hebben op de dag van het evenement. Een kopie van het bewijs wordt door de Stichting Verkeersbrigadiers gestuurd naar de gemeente en de politiecoördinator. Het verdient aanbeveling om de verzekering zo snel mogelijk te regelen. Minimaal een maand voor het evenement moet de verzekering zijn afgesloten. De verzekeringspremie moet vooraf worden betaald. In de aanvraag moeten de namen van de contactpersonen bij de vergunningverlener en de politie worden vermeld.

Hoe zit het met kleding en uitrusting van verkeersregelaars?

De verkeersregelaar mag uitsluitend optreden gekleed in een oranje fluorescerende hes met daarop het woord verkeersregelaar, zowel op de voor- als op de achterzijde. De letters moeten minimaal 8 centimeter hoog zijn. De kleding kan door de organisatie worden aangeschaft of gehuurd. Verkeersregelaars mogen gebruik maken van een fluit en bij duisternis van een lamp met kegel. De verkeersregelaar mag nooit gebruik maken van een stopbord.

Het aanstellen van een verkeersregelaar?

De verkeersregelaar wordt per evenement aangesteld door de burgemeester, die deze bevoegdheid aan de politie kan doorgeven. Aanstelling vindt plaats na controle van de verzekering (de gewaarmerkte verzekeringspolis) en een lijst met de naam, het adres en de geboortedatum van iedere verkeersregelaar. Deze formulieren moeten minimaal twee weken voor het evenement bij de vergunningverlener en/of de politie zijn. De officiële aanstelling wordt hierna verzonden naar

de organisatie en moet op de dag van het evenement getoond kunnen worden aan de politie.

Het instrueren van een verkeersregelaar?

In artikel 4 van de Regeling Verkeersregelaars staat dat verkeersregelaars mondelinge of schriftelijke instructie moeten krijgen van de politie. Per politieregio kan worden gezien welke instructie de voorkeur heeft. De verkeersregelaar bij evenementen kan alleen optreden onder direct toezicht van de politie. Ook dit is een verplichting die in de wettelijke regeling staat.

Wat mag de verkeersregelaar bij evenementen?

Het meest bijzonder is dat de aangestelde verkeersregelaar een stopteken en een oprijteken mag geven. Dit wordt in de instructie toegelicht. Het gebruik van de bevoegdheid is afhankelijk van de toegewezen plaats in de route. Regelen mag alleen op de dag van het evenement en op plekken die met de politie zijn afgesproken. Een verkeersregelaar mag niet als zodanig optreden als hij zich in of op een voertuig bevindt. Dus optreden kan alleen stilstaand en goed zichtbaar. Van de verkeersregelaars wordt kennis van de huidige verkeersregels verwacht.

Hoe te handelen bij schade?

Als de verkeersregelaar schade of letsel heeft veroorzaakt of zelf heeft, moet dit verplicht aan de politie worden gemeld en moet op de plaats van het incident op de politie worden gewacht. Van het voorval moet door de politie een rapport worden gemaakt. Binnen 2 x 24 uur moet tevens door de organisatie de Stichting Verkeersbrigadiers worden ingelicht, in verband met de verzekering.

DE VRIES

AUTOSCHADE-& GARAGEBEDRIJF

FOCW

**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

Hoe 2 dames uit groep 3 een op hol geslagen kudde temden.

Ik voelde het eigenlijk al aankomen op het inloopterrein

Het was op één van die erg warme zaterdagochtenden deze zomer.

Ze waren onrustig, met name de mannen van groep 3.

Als plaatsvervanger, reserve, assistent, hulptrainer heb je zo al de nodige ervaring opgedaan, maar toch.

De prahio (plaatsvervangend reserve assistent hulptrainers in opleiding) komen er nog wel achter.

Afijn, de warming up begon, we waren die zaterdagochtend gezien de erg hoge temperaturen eigenlijk al warm, maar dat terzijde, en ik vroeg beleefd ruimte te maken om de armen los te maken.

Er werd slecht geluisterd en bij het van achter naar voren omhoog zwaaien van de armen, werden er bijna een paar kaken geraamd.

Jongens, let toch op, ook het ander geslacht moet natuurlijk opletten.

Duurloop 60 minuten, tempo 1, stond er op het programma

Makkie, normaal gesproken.

2 dames voorop, rest erachter (blijven), 2 aan 2, aan de rechterkant van de weg, rustig tempo 1, zoals het hoort

Maar daar kwamen de heren opzetten.

Eerst schuin achter de dames, dan ernaast en dan schuin ervoor en dan werd ik bijna kwaad.

Zij er weer achter.

Enige tijd later begon het ge..... opnieuw. Ik werd bijna weer kwaad. En daarna nog een keer.

Nu kwam mijn stem wellicht luider over.

De dames voorop reageerden plotseling, zoals een trainer alleen maar kan dromen.

José en Marjolein trokken spontaan, bijna tegelijkertijd, hun loopshirt uit.

Het resultaat was inderdaad dat de bheren dit ook zagen, hadden ze ook ogen in hun rug? erachter kropen en erachter bleven en gezellig dat ze het vonden.

Ze luisteren wel, maar ik had toen wat hulp nodig.

Prettige herfstdagen toegewenst door

P@ul van Heukelum

p.s. Weet iemand nog een tip voor de winter?

Ik verneem het graag op spang@tref.nl

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

Poldercross Stompwijk, de ultieme beleving van polders, sloten en modder

"De polders met zijn sloten zijn karakteristiek voor het Nederlandse landschap. De sloot is zeer natuurlijk; er komen vele soorten planten en dieren voor die elders in het landschap zeldzaam zijn. Daarnaast vervullen sloten een onmisbare functie om in het landelijk gebied droge voeten te houden. Immers in natte tijden zorgt de sloot voor waterafvoer."

Interessante wetenswaardigheden over de sloot maar de combinatie "sloot" en "droog" is toch wel bizar als je net mee hebt gedaan aan de poldercross in Stompwijk en na drie dagen nog steeds restjes sloothydrocultuur in je oren aantreft.

30 keer sloot in en uit

De poldercross is inmiddels verworven tot een terugkerend fenomeen bij een grote groep Road Runners.

Op 22 augustus was er vanuit de Road Runners weer een grote groep deelnemers in Stompwijk aanwezig. Naast deelnemers was er ook een heuse toeschouwers schare present. De poldercross in Stompwijk kan het beste samengevat worden als een run over 3.5 km. door het weiland waarbij 30 sloten overbrugd moeten worden. Bij de eerste sloot die genomen moet worden staat de plaatselijke drumband die de eerste aarzelende sprongen in het water wat meer glans geeft. Een klein beetje polderpop zorgt voor extra feestvreugde. Na de eerste plons is er geen weg terug meer. Met een nat pak ga je op weg naar de volgende sloot. In een heel enkel geval lukt het om de overkant van de sloot te bereiken zonder nat te worden maar bij 28 sloten is dit een onmogelijke opgave. Gewoon, no nonsens, zonder pardon, de prut in. Dit jaar was het werkelijk zwoegen om de sloten uit te komen. De baggeraars hadden vooraf goed werk gedaan en de kanten mooi recht geknipt en geschoren. Er was geen rietstengeltje of een verdwaalde kleine lisdodde waar ik me aan vast kon grijpen en op zo'n moment ben je volkomen overgeleverd aan de hulp van mede slootlopers of slootassistenten. De slootassistent is iemand die met een touw bij de sloot staat en wat tegendruk geeft zodra je het touw hebt vastgegrepen.

Breedtesport ondanks blauwalgen

Het was opvallend hoeveel deelnemers er meededen. Ondanks het feit dat vorig jaar twee Road Runners met grote schaafwonden uit de strijd kwamen, dat Elly van der Kooy een worm in haar darmen had gekregen en er dit jaar blauwalgen waren signaleerd was de opkomst overweldigend. In totaal hebben 500 kinderen en volwassenen aan de cross meegedaan. Een ander opvallend punt was dat er vanuit de Road Runners vanuit de heel breedte deelnemers present waren.

Van fitwalk tot aan groep 1. De poldercross is echt te bestempelen als een breedtesport.

After shave of slootlucht?

Een vermeldenswaardig punt is de deelname van bert kuiper. Vorig jaar is hij uitgedaagd om te bepalen wat sterker is: de lucht van de sloot of de lucht van zijn altijd heerlijk riekende after shave. Bert die altijd wel in is voor een geintje is de wedenschap vol bravoure aangegaan. Het resultaat was verbluffend. De after shave heeft het gewonnen van de sloot. Bert heeft ons echter niet verteld hoeveel liter daar voor nodig was. Dat blijft een geheim tussen hem en de fles.

Poldermeiden

Esther de Wit en Reinie verdienen eveneens een eervolle vermelding. Door blessureleed hebben zij bijna een jaar niet getraind. Af en toe een beetje wandelen en fietsen maar dit mocht geen naam hebben.

De poldercross had echter een dermate grote aantrekkingskracht dat ze deze verleiding niet konden weerstaan: blessure of niet. Ze zijn er gewoon vol tegen aan gegaan en hebben de cross helemaal uitgelopen. Dat zijn de echte poldermeiden!

Familie-evenement

De poldercross heeft ook het karakter van een familie-evenement. Voor de gemiddelde wedstrijd is het moeilijk kinderen en partners enthousiast te maken om als toeschouwer mee te gaan. Laat staan om deel te nemen. Voor de poldercross gelden andere wetmatigheden. Kinderen popelen om mee te doen en balen als ze de minimum leeftijd van 10 jaar nog niet hebben bereikt. Het is een waar genot om te kijken. Echt volksvermaak. Zo waren er dit jaar verschillende Road-Runner-kids die nu weten hoe nat en vies een sloot kan zijn. Dat kijken ook beloond wordt heeft onze Ruud van Zon aan den lijve ondervonden. Zijn aanwezigheid was voor velen aanleiding tot een innige omhelzing tot groot ongenoegen van zijn witte shirt.

Ik denk dat hij volgende jaar komt kijken met wat meer bedekte kleurtinten.

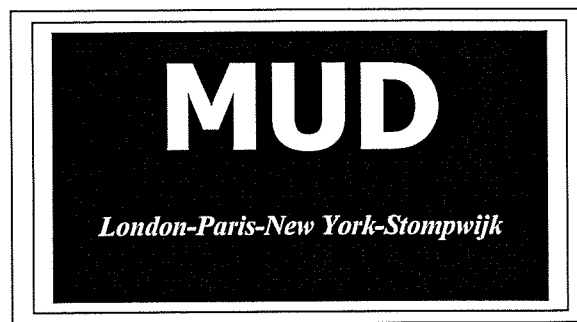
Sloot inspireert

Het meedoen aan een dergelijk blubber en modderrijk evenement heeft bij mij de nodige impact achterlaten. Ik doe nu al twee jaar mee aan de Poldercross en ik ben zo langzamerhand bezeten geworden van slootlucht en daarmee verwante luchtjes. Net gemaaid gras vond ik al lekker maar er gaat niets boven een eerlijke Hollandse slootlucht. Met dat gegeven moest ik wat doen en

ik heb besloten een nieuwe body lijn op de markt te brengen. Geen lavendel, kokosnoten aroma of andere vitaliserende bloemige en kruidige luchten maar gewoon laag bij de grond modderluchten. Terug naar de oorspong..... MUD. Met echte bacteriën, enzymen en waterdiertjes. Dit moet een nieuwe markt aanboren daar ben ik van overtuigd. Het logo heb ik al ontworpen, de sloot ligt achter mijn huis en er staat verder niets meer in de weg dat mij tegenhoudt.

Nu nog iemand benaderen die een leuke commercial kan bedenken. Dit wordt scoren. MUD, geen fratsen. MUD, de nieuwe hit.

fig. 1: Logo van Mud, de nieuwe verzorgende beauty lijn.



Ellen Bominaar
Oprichter MUD bv.

Zaterdag, 6 september 2003 "Mini Triathlon RRZ"

O, wat is dat nu weer.

Nou, dat is een leuk initiatief van Frans van den Hengel.

Kan ook nooit eens rustig op z'n
(ja, op de fiets)

Het programma stond er als volgt:

- Zwemparcours (+/- 300 meter)
- Fietsparcours (+/- 13,5 km)
- Loopparcours (+/- 6 km)

De start was bij het 1^e parkeerterrein Noord Aa.

In het begin zag het er naar uit dat niet al te veel Road Runners dit zware programma aandurfd. Durfd. ze echt niet, hadden ze geen fiets, was het water te koud of zag het er te zwaar uit? Niets van dit alles. Later kwamen er steeds meer kleine tasjes uit de grote looptassen. Meer dan 50 mensen vertrokken op de fiets naar het eerder genoemde strand. Sommigen met foto en filmcamera.

ZWEMMEN

Daar stonden we dan in zwemkleding en op het startschot van Frans liep groep 1/2 als eerste het toch wel enigszins koude water in, gevolgd door de andere groepen. Het parcours was als volgt: Wandelen naar de buitenste lijn, zwemmen evenwijdig aan het strand naar het eind van de lijn en weer terug. Alhoewel achteraan in groep 3 vond ik mezelf snel gaan, maar wat hoorde ik achter mij. Aanstormend met vrije slag en bril op speerde iemand groep 3 onherkenbaar voorbij.

Nee, het zou geen wedstrijd worden, alleen maar een training, maar wat was dat snel. Het was mevrouw Bominaar, koningin op dit onderdeel. Ik keek naar voren en zag een vrouw als

eerste het strand oplopen. Ja hoor, weer een Ellen, alleen nu een andere, keizerin Duijzer. Op het strand de zwemkleding uit en loopkleding aan. Nou mensen, daar komt ook nog wat voor kijken. De een hield zijn zwempak aan en de ander verkleedde zich dus op zijn dooie gemak. Afdrogen, kleertjes aan, zandjes tussen de teentjes vandaan halen, vetertjes vast, tasje achter op fiets, van het slot halen, etc. het was ook geen wedstrijd. Als de groep compleet was mocht je vertrekken.

FIETSEN

Op de fiets verder. Ik heb ze gezien in alle soorten en maten. Oma's fietsen zonder versnelling, klasse Martine, maar ook de meest professionele fietskleding en racefietsen zag ik. Ook dit was weer een leuk parcours. Samen kwamen we er wel, al hadden sommigen, namen noem ik hier niet, wel een kontje nodig.

HARDLOPEN

We waren na dat fietsen al flink warm geworden, dus konden we direct beginnen met hardlopen. +/- 30 op de honderd vonden de meesten van groep 3 lekker lopen en het rondje was om de Noord Aa.

VERSLAG

Ik zit nu zaterdagmiddag, na mee de boodschappen gedaan te hebben, dit verslag thuis te tikken. Simone, mijn vrouw, vroeg mij in een eerder stadion, mee te gaan naar het Stadshart. Ik zou best willen, zei ik, maar ik moet nog een verslag maken voor de Roadie. Daar had ze best begrip voor en mijn beenspieren vinden het ook niet erg om thuis te blijven.

Frans : Nogmaals bedankt voor dit leuke initiatief en wie weet

Paul van Heukelum

Waar doe ik het voor

De vierdaagse

Toen ik achter in de dertig was, heb ik me voorgenomen in het kroonjaar dat ik veertig zou worden een (voor mij) bijzondere prestatie te leveren. Want ik vind, dat een speciale leeftijd om een speciale prestatie vraagt. Dat werd toen het lopen van een marathon. Nou dat heb ik geweten; drie uur en bijna drie kwartier in de stromende regen. Jongens, wat een feest.....

En ja, als je dan midden veertig bent, ga je nadenken over de prestatie die je wilt gaan leveren op je vijftigste. Na enig piekerwerk kwam ik uit op het lopen van de vierdaagse. Ik kom oorspronkelijk uit Nijmegen en ging als kind ieder jaar kijken. Dus het leek me wel een leuk idee om zelf een keer mee te lopen. Toen ik mijn vrouw Mary erover vertelde, was die direct enthousiast en wilde graag mee. Nou, gezellig toch.

Maar hoe vaker ik er met anderen over praatte, hoe meer men mij Nijmegen ontraadde. Het is er in de loop der jaren zo massaal geworden, dat lopen niet echt plezierig meer zou zijn. Nu heb ik inmiddels wat minder plezierige ervaringen opgedaan met massale wandelingen over te krappe parkoersen (in de Zoetermeerse avondvierdaagse) dat ik 'Nijmegen' daarom maar liet schieten. Maar het vierdaagse-idee liet ik niet varen. We hebben ons toen gericht op het alternatief van 'Nijmegen': de veel minder bekende vierdaagse van Apeldoorn. Die vindt één week voor Nijmegen plaats, is veel kleiner qua deelnemersaantallen (dit jaar 4000), kent dezelfde afstanden, maar voert over veelal onverharde paden en paadjes door bos, langs akkers en weilanden en over de hei. Kortom voor Mary en mij een veel aantrekkelijker idee.

Voor de kinderen en de hond konden we vrij gemakkelijk logeeradresses regelen en voor onszelf boekten we een bungalow vlakbij Apeldoorn (keus genoeg). Niets stond ons nu nog in de weg.

Hoewel, je moet natuurlijk wel van tevoren trainen. En dat is ook al een heel geregeld, met kinderen van negen en elf, die je geen vier tot zes uur alleen thuis kunt laten zitten. En meelopen was niet bespreekbaar (ja, we zullen daar gek zijn en vier uur gaan wandelen; kunnen jullie niet gewoon zoals iedereen de bus nemen of zo.....). Maar goed, ook daar kwamen we na enig geregeld wel uit en het trainen kon beginnen. Nou, dan is het toch wel lekker als je dankzij het hardlopen ongeveer weet hoe groot de afstanden in en om Zoetermeer zijn en je bovendien de leukere paadjes kent. En je ziet wandelend toch weer meer dan hardlopend of fietsend.

Zo stonden we op de dijk van Stompwijk naar het Buitenpark even stil, omdat ik Mary wees op een reiger, die een beetje vreemd zat (om zijn vleugels

te laten drogen). Staan er in een oogwenk vijf mensen (fietsers) om je heen om te vragen waarom ik sta te wijzen en wat er aan de hand is.

En dan de vierdaagse.

Nou, ik moet zeggen het is me alles meegevallen. Wij hadden voor vier keer dertig kilometer gekozen, omdat het voor de eerste keer was. Ik vond het trouwens ook lang genoeg. Ervaren lopers, die 'Apeldoorn' lopen als training voor 'Nijmegen' vertelden ons, dat de dertig van Apeldoorn zwaarder is dan de veertig van Nijmegen vanwege het onverharde en heuvelachtige parkoers, waarbij we bijvoorbeeld ook door de zandverstuiving van Kootwijk moesten.

De wandelingen waren schitterend. We werden 's morgens zo snel mogelijk de stad uitgeloodst vaak via parken of achterafpaadjes, achterlangs huizen en daarna zo snel mogelijk de natuur in. Daarbij kwamen we diverse keren door gebieden waar je normaliter niet of slechts beperkt in mag. En gelukkig is de Apeldoornse vierdaagse in een tijd, dat je nog geen last van muggen hebt en konden we dus in korte broek en T-shirt lopen.

Ook de verzorging was uitstekend. Iedere dag waren er minstens vier plaatsen waar je drinken en/of eten kon kopen/krijgen en zo nodig even naar het toilet kon (hetgeen geen overbodige luxe is als je zes uur loopt te wandelen).

Aan het einde van iedere dag werden we ook weer zo alternatief mogelijk door de stad naar de finish geloodst om de stempelkaarten in te leveren en de nieuwe (voor de volgende dag) op te halen. Kortom: we hebben het enorm naar de zin gehad en ik kan Apeldoorn dan ook van harte aanbevelen. Alleen is het wel verstandig, dat je er zonder blessures aan begint en niet zoals ik met een geblesseerd (overbelast) linkerbeen, waardoor ik iedere dag het eerste uur met veel pijn moest lopen en vervolgens na thuiskomst nog dik twee maanden niet heb kunnen hardlopen.

Dus als je een keer wat anders wilt dan hardlopen, of als je als sportief wandelaar een alternatief voor Nijmegen zoekt, schrijf de vierdaagse van Apeldoorn dan maar in je agenda (tweede week van juli).

Ik hoop, dat ik jullie hiermee op een goed idee heb gebracht, want

daar doe ik het ook voor.

Ed

NB

de volgende uitdaging is ook al weer bekend: over een jaar of vijf een rondje om het IJsselmeer op de fiets, maar dan wel toeristisch en dus niet in één dag!

Data en locaties LOL-trainingen **seizoen 2003-2004**

DATUM	LOCATIE	STARTPLAATS
2003		
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

Met twee krukken naar Limburg

Met de vakantie is Ron altijd de stimulator om de trainingen op een laag pitje voort te zetten, uitzondering daar gelaten. Als het aan mij zou liggen is de kans groot dat ik zeg vandaag maar niet. Ron zegt altijd als ik opper om lekker uit te slapen: 'Jij kan blijven liggen maar ik ga trainen' en ja wat doe je dan, je gaat mee.

Omdat dit jaar Ron in de lappenmand zit ben ik mijn stimulator kwijt en moet ik iets vinden wat de doorslag geeft, om toch te gaan trainen. Eigenlijk weet ik dat natuurlijk al, we hadden begin dit jaar ingeschreven voor de Mergelland Marathon. Ik ga daar de 25 km doen en dan moet ik natuurlijk wel kilometers blijven maken, anders kom ik zeker te kort op zo'n zwaar parcours. Ik vraag nog even aan Ron of hij het vervelend zou vinden als ik de wedstrijd niet aan mij voorbij laat gaan, maar helaas of eigenlijk gelukkig vindt Ron dit geen probleem. Jullie begrijpen wat dat voor mij betekent in de 2 weken dat wij in Spanje zijn, trainen! Ik neem de beslissing om, om de 2 dagen 1 uur tot 1.15 uur te lopen. Ron heeft verborgen talenten, hij blijkt nu niet alleen een goede stimulator te zijn maar ook een goede trainer en verzorger.

Na wat speurwerk vinden we twee rondjes (500 en 1400 meter) die in Limburgse termen nagenoeg vlak zijn. Dit betekent dat de klimmetjes en afdalingen niet zo heel steil zijn en dat er ook nog hier en daar een stukje vlak te vinden is. Er is hier ook een mooi muurtje waar mijn trainer / verzorger kan plaats nemen, lang staan met twee krukken kan hij nog niet. De trainer geeft als ik voorbij kom de rondetijden door en adviezen zoals let op je ademhaling, adem eens goed diep uit! De verzorger geeft om de 1400 of 1500 meter een bidon aan om een slokje te nemen of om water voor verkoeling over me heen te gooien.

De temperatuur is in Spanje nog steeds aan de hoge kant dus doe ik alleen duurloop 1 en op advies van mijn trainer doe ik de laatste training op donderdag in tempo slak. Ik moet me van de trainer sparen voor zondag, dan moet het eruit komen!

Zaterdag voor de grote dag is er nog een barbecue van groep 1, als dat maar goed is voor mij?

Zondag in alle vroegte op weg naar Limburg, merk ik tijdens het autorijden dat ik nu geen tijd heb om zenuwachtig te worden. Ik moet me concentreren op de andere weggebruikers.

In Limburg aangekomen hebben we nog alle tijd om ons rustig voor te bereiden. Ja ook Ron, inmiddels gevorderd om zich met 1 kruk voort te bewegen, moet zich goed voorbereiden. Hij is tenslotte mijn persoonlijke trainer en verzorger, hij gaat dus met bidon, ontbijtkoek en fototoestel op pad. Het is naar de start nog een aardig eindje lopen dus Ron gaat alvast die richting op als ik me ga voorbereiden, ik haal hem zeker in. Dit is voor het eerst dat ik echt harder loop dan Ron en van dat mo-

ment moet ik genieten, voor je het weet is hij weer in z'n oude doen en dan is er geen eer meer voor mij te behalen. Voor de start krijg ik nog de nodige goede adviezen, ga niet te hard weg, probeer in de afdalingen je pas te vergroten om wat tijd te winnen, blijf op je ademhaling letten, adem regelmatig goed diep uit en probeer onder de tijd van verleden jaar te komen. Mijn doel is geboren, ik zal op een schema van onder de 2:28:00 uur weg gaan.

Het parcours is dit jaar iets gewijzigd, het rondje om de kerk is eruit wat dan wel betekent dat er nog een gemeen klimmetje is toegevoegd. We lopen nu twee rondjes één van 5 km en één van 20 km.

Nog even in het startvak wachten op het startschot en ja hoor sta ik weer naast iemand die zijn hart wil luchten. Ik krijg zijn hele scheidingsverloop te horen, ik zal jullie daar niet mee vervelen, dat ik het heb moeten aanhoren is al erg genoeg. Ik vraag me alleen af hoe het komt dat ik dat soort mensen altijd naast me tref. Het startschot valt en ik gooi me in de menigte om de praatpaal kwijt te raken, wat met succes lukt.

De eerste kilometer laat ik me met de menigte mee slepen en loop ik dus te hard maar dan kom ik snel in mijn eigen ritme. Bij de 3 km staat mijn verzorger en ik neem dankbaar gebruik van de bidon die ik iets verder op de grond laat vallen. Ron haalt deze dan wel weer op. Na een stevige klim kom ik bij de 5 km en kan ik aan het echte werk beginnen. Bij ongeveer 6 km zie ik mijn verzorger weer staan met ontbijtkoek en drinken, ook hier maak ik dankbaar gebruik van deze verzorging. Hierna zal ik het moeten doen met de verzorging van de organisatie, voor Ron zit er niets anders op om naar de finish te strompelen en daar met fototoestel in de aanslag te zitten.

De hele organisatie rond het lopen is stukken verbeterd in vergelijking met verleden jaar. Het drinken wordt goed aangegeven, er zijn volop sponzen en bananen. In elk dorp waar je langs komt is het nu een drukte van jewelste met kinderen in de leeftijd vanaf een jaar of 5. De kinderen staan te dringen om je water of in ruil van je spons een nieuwe spons te geven. Als je zo'n klein meisje ziet staan met een bekertje water en je hebt op dat moment genoeg dan kan je toch niet weigeren. Ik neem de bekertjes aan om het iets verder weer weg te gooien maar dat blije snoetje daar doe je het voor. Het belangrijkste waar de organisatie de energie in heeft is gestoken is toch wel de veiligheid voor de lopers. Bij kruispunten en bij lange steile afdalingen / klimmen zijn borden met pas-sage en 30 km neergezet voor het verkeer. Wonder boven wonder houden de automobilisten zich hier ook aan.

Ik loop gestaag door, ik loop heerlijk ontspannen en geniet van de mooie vergezichten en niet te vergeten het weer. Het is een mooie na zomerse dag, de zon schijnt en er staat een lekker ver-

koelend windje. Rond de 16 km begin ik weer aan de lange steile afdaling, verleden jaar kon ik mijn benen bijna niet bijhouden en omdat ik alleen met afremmen bezig was deden benen pijn. Nu probeerde ik het advies van mijn persoonlijke trainer op te volgen en ik moet zeggen het ging nu stukken beter, al doende leert men.

Bij de 20 kilometer aan gekomen ga ik me een beetje rijk rekenen, als ik dit tempo kan vasthouden dan kom ik binnen in een tijd rond de 2:23, dus ruimschoots onder mijn doel. Ik voel me goed en het lopen gaat nog steeds aardig. Ik moet zeggen, ik ben niet meer zo soepel als een paar km daarvoor maar dat mag ook wel, er is toch een aardige aanslag op mijn spieren gepleegd.

Bij 22 km nog één lastige klim en een flinke afdaling om dan de laatste 1,5 km vlak naar de finish te lopen. Bij de afdaling gebeurt het, een spier in mijn linker bovenbeen gaat tegen strubbelen. Door het tempo te laten zakken schiet nog net de kramp er niet in. Zou het door de barbecue van groep 1 komen?

Op het 23 km punt zie ik dat ik de 2:23 wel uit mijn hoofd kan zetten en dat ik nog 13 minuten heb om rond 2:25 binnen te komen. Bij 24 km kijk ik achterom en zie daar een dame steeds iets dichterbij komen die ik een paar km eerder voorbij ben gegaan. Het liefst wil ik haar voor blijven dus probeer ik er een tandje op de te doen maar direct gaat de spier in protest. Nu kan ik alleen maar hopen dat de het gaatje groot genoeg is, waar ik aan twijfel, zo groot was mijn voorsprong niet. De laatste bocht naar de finish haalt ze me bij, voor mij is er echt geen mogelijkheid om de strijd aan te gaan. Ik probeer het wel maar ik kan het protest niet negeren en kom uit eindelijk een seconde of 5 tekort. Helaas volgende keer beter.

Al met al ben ik zeer tevreden met 2:24:14 uur, mijn doel is gehaald.

Ron als ervaren fotograaf heeft hier en daar wat plaatjes geschoten, misschien sta ik er ook nog op? Dit jaar is er wel vlaai en ook de handdoek ontbreekt niet. Rijstevlaai, ik ben er niet echt gek op en geef het dus aan mijn persoonlijke trainer / verzorger. Het was voor hem een hele enerverende, vermoeiende dag.

tuigd volgend jaar daar de marathon te lopen.
Drie maal is scheepsrecht!

Joyce Dijkhuizen

Ron blijft nog even rond de finish hangen als ik me ga douchen om daarna samen in de zon van een verkoelend drankje te genieten. Rond 17:00 uur gaan we op weg naar Zoetermeer, onderweg even de rijksweg af om voor de innerlijke mens te zorgen. Je kan na het eten twijfelen of dit een goed idee was, want als we weer de rijksweg op gaan komen we in een file terecht die eindeloos lijkt te duren. In de buurt van 's Hertogenbosch is de file eindelijk opgelost maar dan krijg ik een beetje slaperige ogen en wordt het tijd voor een ijsje. Als ik weer bij de mensen ben gaan we verder en weer kan mijn dag niet stuk, we komen weer in een file. Iets over tien zijn we na een lange vermoeiende dag eindelijk thuis.

Ron heeft de Mergelland Marathon al in zijn agenda voor volgend jaar staan, hij is er van over-

Uitslagen

Golden Ten Loop Delft, 29 mei 2003

10 km

Erwin Huizinga 0:53:24

Wijnbergloop Maastricht, 1 juni 2003

21 km

Ron Dijkhuizen 1:43:21

Joyce Dijkhuizen 2:13:05

Leiden marathon Leiden, 8 juni 2003

10 km

Cok Vis 0:50:12

Wilma Coenen 0:52:34

Paul van Heukelum 0:52:35

Chantal Wichers 0:52:35

Eugenie Hofwijks 1:00:40

Jan Jongeneel 1:02:34

Els van Suffelen 1:02:34

21 km

René van der Spek 1:33:02

Ed Helsloot 1:35:01

Rob van Hees 1:36:24

Bob verbrugge 1:38:59

Margreet Vonk 1:40:16

Harm de Wit 1:43:01

Robbert Smit 1:43:41

Ruud Scholten 1:43:51

Ton de Veen 1:45:16

Roeland van Dijck 1:47:50

Peter de Haan 1:54:54

Ria van Caspel 1:55:09

Bianca Hesselius 1:59:35

Yvonne Vis 2:14:19

42 km

Rens Veltman 3:35:05

Paul van Vliet 3:50:58

Oranjeloop Kwintsheul, 27 juni 2003

10 km

Frans van Haaster 0:35:35

Lex van Wijk 0:36:45

Etienne den Toom 0:37:29

Jan-Peter Willemsen 0:37:56

Midzomeravondloop Bleiswijk, 2 juli 2003

5 km

Ruud van der Maaten 0:18:49

15 km

Frans van Haaster 0:53:59

Etienne den Toom 0:57:05

Jan-Peter Willemsen 0:57:49

Aad Vervaart 1:02:41

Frank Kleissen 1:03:52

Rob van Hees 1:05:54

Kees van Seuren 1:06:02

Ton van de Beek 1:06:57

Bob verbrugge 1:07:18

Harm de Wit 1:08:57

Tom Maessen 1:09:19

Margreet Vonk 1:10:29

Hans Tork 1:10:30

Roeland van Dijck 1:11:22

Peter de Haan 1:11:35

Nick Nahuijs 1:13:26

Robbert Smit 1:13:27

Henk Rietveld 1:17:27

Rob Vonk 1:17:54

Erwin Huizinga 1:18:04

Ria van Caspel 1:18:10

Roland Groustra 1:18:43

Cok Vis 1:19:10

Bianca Hesselius 1:19:21

Ron Werkman 1:22:27

Eric van Caspel 1:27:02

Kadeloop Schipluiden, 5 juli 2003

12 km

Ruud Scholten 0:52:11

Erwin Huizinga 0:59:07

Noordwijk on the run Noordwijk, 13 juli 2003

10 km

Els van Suffelen 1:08:02

Bradelierloop, De Lier 8 augustus 2003

10 km

Jack van de Kreeke 0:47:28

Ria van Caspel 0:51:09

Jan Jongeneel 0:56:44

Els van Suffelen 0:58:29

Eugenie Hofwijks 1:02:11

Vlietloop Voorschoten, 7 september 2003

10 km

Piet Roestenburg	0:41:35
Bob verbrugge	0:42:50
Jack van de Kreeke	0:48:20,
Wouter Sanders	0:50:12
Cok Vis	0:50:12
Els van Suffelen	0:58:37

de 30 van Amsterdam-Noord Amsterdam, 7 september 2003

30 km

Etienne den Toom	2:01:49
Frans van Haaster	2:01:49
Jan-Peter Willemsen	2:03:56

AV'40 Delft, 7 september 2003

7 km

Erwin Huizinga	0:35:45
----------------	---------

Mergelland Marathon Meerssen, 12 september 2003

25 km

Joyce Dijkhuizen	2:24:14
------------------	---------

5e Terry Fox Run Den Haag, 14 september 2003

5 km

Klaas de Vries	0:20:10
----------------	---------

10 km

Walter de Ceuninck	0:54:42
Marjo de Ceuninck	0:54:44

Dam tot Damloop Amsterdam, 21 september 2003

16 km

Frans van Haaster	1:03:40
Jan Schipper	1:15:25
Tom Maessen	1:16:51
Liesbeth Edelbroek	1:26:16
Hans van Tol	1:30:53
Emie Schipper	1:31:58
Erwin Huizinga	1:32:43
Hans Tork	1:35:27
Ria van Caspel	1:36:18
Hans de Gooijer	1:37:01
Cok Vis	1:37:57
Herman Middendorp	1:41:59
Betty wentink	1:42:01
Jan willem Weehuizen	1:42:40
Ronald Damen	1:52:10

Wedstrijd in het kader van de autoloze zondag Zoetermeer, 21 september 2003

10 km

Piet Roestenburg	0:39:43
Paul van Vliet	0:40:46
Ellen Bominaar	0:50:20
Els van Suffelen	1:00:28

Tulploop, Roelofarendsveen, 6 oktober 2003

21,1 km

Jose de Groot	1:43:25
	1e prijs senioren 3
Martine Lemson	1:43: 29 PR
	3e prijs senioren 1
Joyce Dijkhuizen	1: 51:15
Richard Goedhuys	1:47:35 PR
Karel Sierendrecht	1:51:21 PR
Robert van der Linden	1:43:40 PR
Nick Raadschelders	1:34:36 PR
Roeland van Dyck	1:44:33

Wedstrijdagenda

Informatie over wedstrijden in onze regio en daarbuiten zijn te vinden op de volgende sites:

www.knoei.nl

www.laopavennementen.nl

atletiek.pagina.nl

en uiteraard op onze eigen RRZ website.

Daarnaast is een trimloopboekje te koop in de kantine.

*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