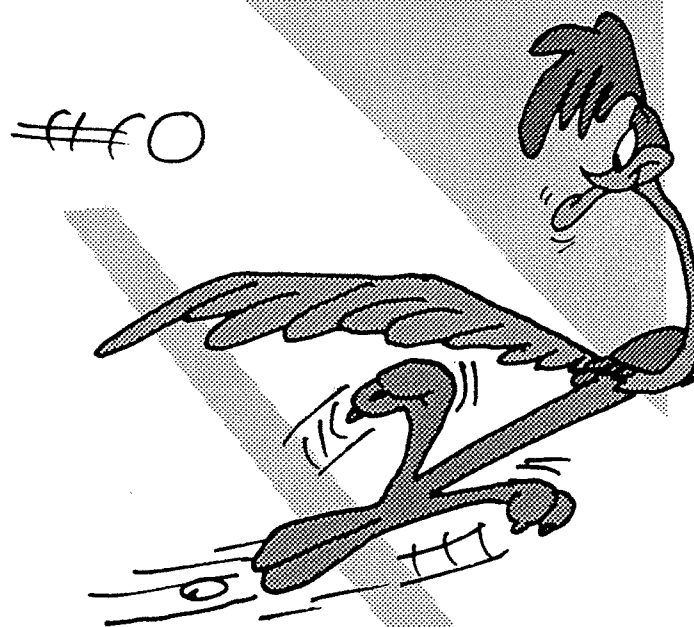
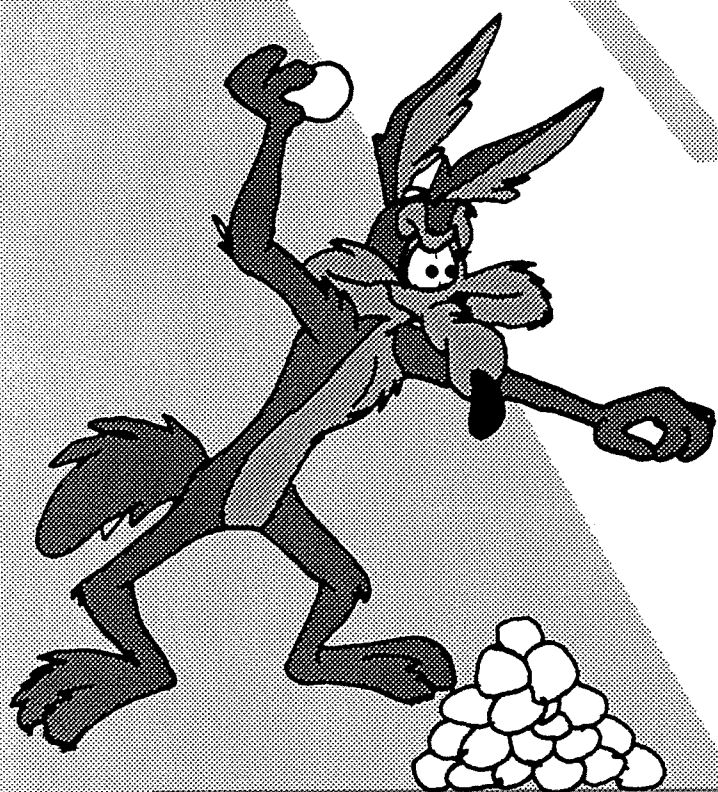


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **6**
december
2003



Jan Olsthoorn halve marathon

Ouder maar nog niet versleten!

Winteravontuur in Fins Lapland

Starshoe

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer



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

Kom eens langs voor de juiste sportschoenkeuze

NIEUWS VOOR HET WINTERSEIZOEN:

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

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

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

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

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

In ons assortiment
o.a.:

BROOKS

KARHU

SAUCONY

ODLO

adidas

new balance **NB**

Reebok

Rockport



asics



POLAR

HIND

NEWLINE

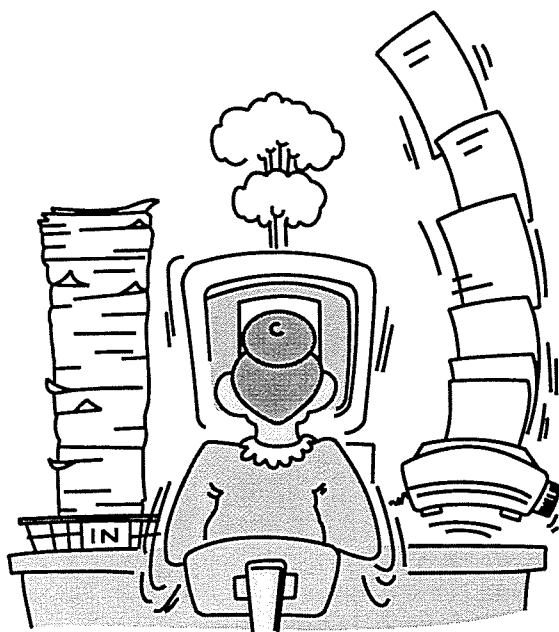
en andere top-merken

Internet: www.starshoe.nl

Inhoud

Blz	4	Colofon
	5	Van het bestuur
	6	Vreugde- en leedcommissie
	7	Ouder, maar nog niet versleten!
	8	Katwijk
	10	Jan Olsthoorn halve marathon
	11	Takenverdeling nieuw bestuur; Belangrijke data
	12	Meer zuurstof in de lucht als het regent?
	13	Gevoelstemperatuur; Van de SMC: Spierpijn
	14	Conceptverslag ALV
	16	Helaas, het zal een droom blijven
	19	Vanuit de bestuursvergadering; Obligatielening: vierde aflossing
	20	Berenloop 2003 op Skylje
	24	Waar doe ik het voor
	25	Data en locaties LOL-trainingen seizoen 2003-2004
	26	Zevenheuvelenloop 16 november 2003
	27	Wie werkt mee aan de vernieuwde Internetsite?
	28	Winteravontuur in Fins Lapland
	30	Website RRZ
	32	Uitslagen
	33	Wedstrijdagenda

Nieuw mailadres Redactie:



rcm.van.zon@hccnet.nl



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

Sjef van Woensel, 1 ^e voorzitter	(079) 341 47 30
Herman Middendorp, 2 ^e voorzitter	(079) 341 88 67
Astrid Bakker, 1 ^e secretaris	(079) 331 87 65
Bianca Hesselijs, 2 ^e secretaris	(079) 352 16 19
Jack van de Pol, penningmeester	(079) 342 21 85
Ruud van der Maaten, bestuurslid	(079) 361 16 94
Hans Rolff, bestuurslid	(079) 341 37 38

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:
Broekwegschouw 222
2726 LC Zoetermeer
e-mail:
rcm.van.zon@hccnet.nl

Kopij kan op floppy of via e-mail (liefst platte tekst of in Word) ingeleverd worden
bij Betty Wentink, Nick Raadschelders, Arjan Bokx, Ruud van Zon of Martine Lemson.
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



Van het bestuur

Op 22 oktober hebben de leden een nieuw bestuur gekozen. De dank van de gekozen nieuwe bestuursleden is groot voor het in ons gestelde vertrouwen. We gaan ervoor om er de komende tijd iets goed van te maken.

De Road Runners staan bekend om hun gezelligheid. Die naam willen we hoog houden, op bestuurlijk niveau, op vrijwilligersniveau én op loopniveau.

Tijdens die algemene ledenvergadering mocht ik eerst als voorzitter van een commissie van goede diensten een toelichting geven op onze ideeën om tot een oplossing te komen. En kregen de - gelukkig in groten getale opgekomen - leden uitleg over onze wensen. Iedereen stemde daarmee in.

Daarna was er dank. Dank voor de leden van die commissie, maar veel meer dank en applaus voor de bestuurders Liesbeth Edelbroek, Aad Vervaart en Peter van Zijp die de afgelopen maanden onder moeilijke omstandigheden hun werk bleven doen.

Dank en applaus óók voor trainers die hun werk zijn blijven verrichten en een zelfde hulde voor de eerder afgetreden bestuursleden Johan Hofland en Piet Mulder.

Elders in deze Roadie kunt u een verslag lezen van de vergadering. Ik wijs er hier op dat ik de hoop heb uitgesproken dat afgetreden bestuurders nog wel vrijwilligerswerk willen blijven doen en dat we zeker met de trainers in gesprek gaan.

Daarna werd een nieuw bestuur gekozen. Samen met Astrid Bakker, Bianca Hesselius, Ruud van der Maaten, Herman Middendorp, Jack van de Pol en Hans Rolff mag ik de komende maanden werken aan een vernieuwing van de vereniging. We gaan veel plannen maken en de bestuursstructuur duidelijker organiseren. We hopen dat uiteindelijk de leden met onze plannen instemmen.

Kortom, het is tijd voor actie.

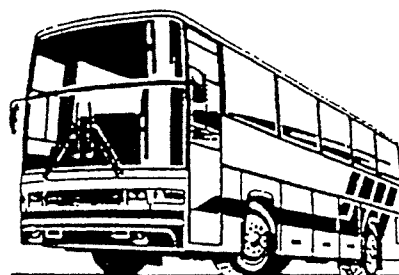
Elders in deze Roadie leest u over een aantal activiteiten van het nieuwe bestuur. Ook staan er oproepen voor vrijwilligers. En u leest over het takenpakket van het nieuwe bestuur.

Aan het slot van dit eerste voorwoord van het nieuwe bestuur wens ik u allen en uw familieleden vrolijke, gezegende, zalige of prettige kerstdagen, al naar gelang uw overtuiging, de Road Runners is er voor iedereen. En ik wens iedereen heel veel goeds, zoals voorspoed privé en zakelijk, een goede gezondheid en dus geen blessures en vooral veel loopplezier in het nieuwe jaar.

Het nieuwe bestuur hoopt daar een bescheiden bijdrage aan te mogen en kunnen leveren.

Namens hen,
Sjef van Woensel

ZOETERMEERSE



DAGTOCHT SPECIALIST

J. van Klink

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



Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Januari

3 George Jeremic
3 Nico van der Kooy
3 Mike van Wichen,
3 Hans van Zijl
4 Nick Nahuijs
7 Arjan Bokx
7 Bas Hoogendorp
7 Trudy van Woensel
8 Linda Roos
8 Arjen Veldhuizen
11 Leo Brocken
11 Jochem Hogendoorn
15 Ron Dijkhuizen
15 Arendina de Rijke
15 Gerrie Siemes
15 Wies Verheijen
16 Richard Goedhuys
16 Yvonne Looijestijn
16 Wietske Luimstra
18 Arno van Burken
20 Frans van den Hengel
21 Ineke van Dijk
21 Klaas Wagenaar
21 Hans van der Zwan
22 Herman van den Hatert
23 Ellen Duijzer
23 Hans de Haan
23 Wilbert Hoogers
23 Bram Munnik
25 Yvonne Vis
28 Richard Willems
30 Ab Harteveld

Februari

2 Jef van Woensel
3 Hiljo Idema
3 Emie Schipper
4 Marjan van den Berg
5 Hans Rolff
5 Thomas Speekman
6 Meeke Flipse
6 Ben de Kok
6 Frans van der Werf
6 Harm de Wit
7 Jaap Fioole
10 André Bakker
10 Iris van Hagen
11 Diederik Post
13 Marjo de Ceuninck
13 Rob van Hees
13 Wim van Hooft
15 Dianne Roosenboom
16 Cor Oud
16 Hans van Tol
17 Ruud Scholten
18 Bart Lamers
18 Arie Perfors
20 Sonja den Dulk
20 Richard van der Tak
21 H. Kroes
21 Ton de Veen
22 Ed Helsloot
23 Willem van Rijn
23 Aad Vervaart
25 Bart Schippers
26 Lisette van Boheemen
26 Jeanine van Seuren

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

Geblesseerden

De volgende personen hebben een beterschapkaart ontvangen:

- * Dick den Dulk
- * Hans Tork
- * Thea Rolff
- * Christa Louwe
- * Suzan v.d. Helm
- * Walter de Ceuninck

Sommigen zijn inmiddels al weer signaleerd 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

Ouder, maar nog niet versleten!

In 1986 ben ik begonnen met hardlopen, achter de 'brandweertoren' in Zegwaart. Daarna nog een blauwe maandag bij Mulder Sport alwaar we alweer snel moesten vertrekken omdat we te groot werden. Mijn toenmalige trainer stelde zijn kelder beschikbaar als vertrekpunt voor 2 trainingen per week, op woensdag en op zaterdag. Na afloop was er een kopje thee en stonden we voor de deur buiten wat na te praten over de trainingen. Al gauw werd het praten wat al te luidruchtig, want ook daar groeiden we steeds groter.

Op zoek dus naar een ander onderkomen en dat werd gevonden in het Kraaiennest aan het Kraaienveld. Daar werd de vereniging RRZ opgericht en al snel groeide en groeide onze vereniging. Na Start 85 werd een eigen gebouw geplaatst op het Lange Land en daar bloeide de vereniging op tot wat het nu is. Ook de prestaties groeiden mee in de tijd. Eerst meelopen met de voorste van de 'hele' club en daarna meelopen in groep 1. Gedurende de eerste jaren loop je eigenlijk constant pr's, maar met het stijgen der jaren heb je het idee dat het lopen van een pr voor jou niet meer is weggelegd. Jongeren worden lid van jouw groep en zij lopen de records. Totdat je gaat denken van: 'bij een gerichte training is er misschien toch nog wat mogelijk'. Je voert de trainingen op van 2 naar 3 keer per week en later zelfs naar 4 keer per week. Luisterend naar de adviezen van je trainer, maak van je training geen wedstrijd houd je, je aan de voorgeschreven tempo en noem maar op. Er wordt een doelstelling van je gevraagd voor het nieuwe seizoen en je denkt, zou ik dan toch nog pr's kunnen lopen?

De eerste uitdaging komt dan als Haagatletiek 90 jaar bestaat en in dat kader een wedstrijd organiseert over 10 km, te lopen over de langste laan van Nederland, de Laan van Meerdervoort in Den Haag.

Zondag 26 oktober is het dan zover, de wedstrijddag. 's Morgens vroeg zet Pluvius nog even alle sluizen open, zodat het lijkt alsof alle trainingen en inspanningen voor niets zijn geweest. Al snel klaart het gelukkig op en volgt er een prachtige dag. Zonnig ietsje fris en totaal geen wind. Op de LvM verzamelen zich iets meer dan 1000 deelnemers voor deze éénmalige loop. Als wedstrijdloper mag ik starten in een van de voorste vakken en ik hoop deze middag een

tijd te lopen van 3.50 min/km. Als ik dat volhoud heb ik een pr. Mijn laatste pr op deze afstand dateert alweer van 1995 te Gouda alwaar ik een tijd realiseerde van 38.30. Nu 8 jaar later (en dus ook ouder) loop ik op 53-jarige leeftijd toch weer eens een pr. Ik finish in een tijd van 38.12!



Achteraf blijkt dat ik in de prijzen ben gevallen. Was ik na afloop wat langer gebleven dat had ik op het podium der winnaars een prijs in ontvangst kunnen nemen van € 20,00. Dat is dus jammer maar goed, ik ben al lang tevreden met mijn pr, dus wat kan mij die prijs schelen. Ik heb al weer een nieuw doel voor ogen. De berenloop op Terschelling, hoe dat is afgelopen zal wel vermeld worden, weer een pr.....?

Moraal van dit verhaal, je wordt dan wel in jaren ouder, maar ook dan is het lopen van een pr mogelijk en daar blijf je toch voor trainen, toch....!

Aad



Katwijk

De halve marathon in Katwijk staat al een aantal jaren op ons programma. Omdat de wedstrijd altijd in september is, was het er nog niet van gekomen. Ja, wij zijn fanatieke hardlopers, maar het staat niet altijd op de eerste plaats. De laatste jaren waren we, gingen we of kwamen we net terug, van vakantie.

Dit jaar waren we ruim op tijd weer in Nederland, maar nu gooit de enkel van Ron roet in het eten. Katwijk schijnt een echte uitdaging te zijn, dus ik ga alleen. Ron kan inmiddels weer vooruit komen in een tempo wat op lopen lijkt, hij kan dus naar de duinen en het strand om te kijken.

Op maandag voor de wedstrijd word ik nog even op de hoogte gebracht door Ad P., van hem krijg ik te horen hoe zwaar het parcours is. Ad, onze vaste parcoursverkenner, weet mij te vertellen dat het zwaarder is dan de Wijnbergloop in Maastricht. Ik kan me goed gaan voorbereiden, nu ik weet wat me te wachten staat. Ik vind dat ik me een doel moet stellen. Mijn doel is om sneller dan in Maastricht te zijn, dat betekent dus onder de 2:13 uur.

Op woensdag lijkt het noodlot toe te slaan, ik sta op met hoofd- en keelpijn, met andere woorden een bacterie heeft mij te pakken. Ik laat me niet zo snel uit het veld slaan en ga de uitdaging aan om op tijd hersteld te zijn. Woensdag en donderdag veel in bed, op zijn tijd een paracetamol en veel sinaasappels en citroenen, dan moet het lukken.

Zaterdag speelt het weer voor onze supporters lekker mee, een lekker zonnetje en geen zuchtje wind. Sommige mensen zijn ook nooit tevreden, ik hoor om me heen: het had wel kouder mogen zijn of regen zou ook niet verkeerd zijn. Maar laten we nou eerlijk zijn, het is toch veel leuker met mooi weer: vrolijke mensen langs de kant die enthousiast staan aan te moedigen dan dat alles koud en kil is. Het parcours is er toch niet naar om je pr te lopen, dus kan je maar beter lekker genieten.

Ik ga naar de start en Ron gaat op weg naar de duinen, daar is een punt waar hij ons drie keer voorbij ziet komen.

Om 11:00 uur valt het startschot. We lopen eerst een rondje om de winkelstraat om dan over de boulevard naar de duinen te gaan. Na 1,5 km komen we in de duinen waar we al direct aan aardige klimmetjes beginnen. Ik wist niet dat het duingebied bij Katwijk zo hoog was. De duinen gaan hier echt op en neer, zonder een vlak stuk tussendoor. De klimmen zijn soms lang vals plat, maar ook vaak kort en steil. Voor mijn gevoel zijn de afdalingen maar heel kort, ben je beneden dan ga je direct weer omhoog. Even denk ik dat ik op de zeebodem ben gestart, zoveel loop ik omhoog.

Ik merk al gauw dat ik wat te snel loop, ik laat het tempo zakken en ga alleen maar genieten. Soms vraag ik me af of het genieten is, als de spieren een beetje tegenstribbelen. Eén ding weet ik zeker Ron zou zeggen het maakt je mentaal sterk, bij de volgende wedstrijd heb je daar alleen maar profijt van. Bij 15 km is het eind van de duinen in zicht en dan gaan we het strand op tot vlak bij de 21 km.

Op het strand aangekomen is het even een verademing, wat is dat lekker even helemaal vlak. Het eerste stuk is ook vrij goed te lopen, het zand is hard en ik lijkt te vliegen. Zonder een zuchtje wind kruipen de kilometers voorbij. Ik had wel het idee dat ik vloog maar ik zie op mijn klokje dat de tijd aardig doortikt en dat mijn tempo echt niet zo heel hoog ligt. Ik heb ook geen idee hoe ik zit, maar dat interesseert me ook niet, het is op het strand zo lekker. Zonnetje in mijn gezicht, geen zuchtje wind en alleen hier en daar een verdwaalde hardloper. Tijdens die 6 km strand is het niet alleen maar hard, zo af en toe zijn er flinke stukken mul zand.

Ik kijk voor me uit en denk hoe ver zou het nog zijn? Ineens herken ik in de verte de witte kerk en ik weet: daar moet ik zijn. De kustlijn moet hier raar lopen, want soms lijkt het of het kerkje dichterbij komt en even later lijkt het weer verder weg te zijn.

Dan ineens hoor ik hard fluiten en zoek om me heen en ja hoor daar staat mijn trouwe supporter. Aan het eind van het strand, Ron mag van de dokter nog niet op zand lopen. Even zwaaien we naar elkaar en dan zie ik Ron in een voor hem redelijk tempo verdwijnen, hij wil eerder bij de finish zijn dan ik.



Door het mulle zand loop ik omhoog naar de boulevard. Vlak bij het eind van de klim staat een man te roepen dat ik moet lachen voor de foto. Ik probeer er één uit mijn tenen te wringen, maar je kan je misschien voorstellen dat dit niet erg goed lukt. Ik vraag me af hoe die man dat kan vragen, waarschijnlijk heeft hij geen ervaring met lopen.

Op de boulevard aangekomen, is het nog een klein stukje, dan een bocht naar links de winkelstraat in en ik heb weer een halve marathon volbracht. Op naar de 50, als alles goed gaat en er gebeuren geen gekke dingen, loop ik dit jaar mijn 50^e halve marathon.

Ron is er natuurlijk met een droog jasje, ik krijg nog een tasje met broodjes, krentenbollen en cakejes. Ja en dan wordt Ron jaloers, hij wil ook wel zo'n tasje en dan

gaat het hem natuurlijk voornamelijk om de cake.

Ik wil nu ook wel wat drinken, kijk om me heen en dan zie ik ze staan met Red Bull. Wat een rommel is dat zeg, als je de reclame moet geloven ben je zo weer boven Jan, maar mijn maag vindt het niets. Ik krijg een misselijk gevoel van die zoete rotzooi, snel op zoek naar water om het te verdunnen.

Ad had geen woord te veel gezegd dat dit waarschijnlijk de zwaarste halve marathon is, ik kan me hier voor de volle 100% in vinden.

Ron is er zeker van dat hij volgend jaar de halve marathon hier wil lopen, de vakantie is zo gepland, dat het in ieder geval mogelijk is.

Joyce Dijkhuizen

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken
Archiefrekken
Palletstellingen
Winkelstellingen
Intern transport materiaal

Entresols

Kunststof bakken

25
kwaliteit
jaar

(079) 361 13 11

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



Jan Olsthoorn Halve Marathon

te Monster, 8 november 2003.

Wat er vooraf ging:

Groep 3 besloot op een gegeven ogenblik om de halve van Monster als training te gaan lopen. Het leek mij wel wat om mee te gaan en dan de 11,3 km te lopen.

Na 2 jaar geleden mijn eerste halve marathon gelopen te hebben in Etten Leur, had ik het plan om dit jaar weer een halve te lopen in Linschoten in december.

Na een paar wedstrijden in september voelde ik mij zo goed dat ik besloot om mijn duurlopen uit te breiden. Terwijl niemand dit wist, ontstond bij mij het plan om niet te wachten tot de halve van Linschoten, maar de halve van Monster te gaan lopen. Dit leek mij met het strand erbij een behoorlijke uitdaging. Weken achtereen heb ik een duurloop van 2 uur of iets langer gelopen.

Pas de week voordat Monster gelopen werd vertelde ik het mijn omgeving. Ondertussen had ik wel aan Paul van Heukelum gevraagd of hij zou lopen en zo ja, of hij mij misschien op het eind tegemoet wilde lopen of zelfs helemaal mee wilde lopen. Terwijl ik dit vroeg, wist ik niet dat hij de week vóór Monster ook de Berenloop zou lopen. Hij zou over mijn verzoek nadenken. Toen Walter hoorde wat ik van plan was zei hij dat hij op de mountainbike naar Monster zou gaan om te kijken.

De loop:

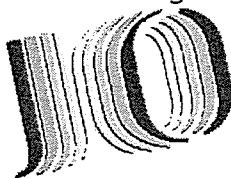
Vrijdags kreeg ik bericht van Paul dat hij mee zou lopen met mij.

Zaterdag was het weer goed om te lopen, een graad of 8, windkracht 4, een zonnetje, de waterstand zou hoog zijn.

Zaterdags zijn we gezamenlijk naar Monster gereden. Daar aangekomen nog even afgestemd waar we op weg zouden gaan. Dit werd 6 minuten de kilometer.

De eerste 8 kilometer gingen door de duinen richting Kijkduin. Op de dijk kwamen we Cok Vis tegen. Gezien het tempo besloot hij zich aan te sluiten bij ons. Op het strand bleek dat er goed te lopen was op een harde strook zand. Het tempo lag goed, we liepen rond de 5,30/6 min. windje in de rug. Zonnetje over het strand, wat wil je nog meer. Maar toen..... Bij de 13 km moesten we opeens onder de duinenrij door het mulle strand gaan lopen omdat er werkzaamheden op het strand waren. Hier werd het met recht een monsterlijk stuk. Ik zag Paul en Cok van mij aflopen. Dit was ook een stuk waar ieder zijn eigen 'tempo' moest volgen om hier goed doorheen te komen. Dit stuk duurde zo'n 500/600 meter. Waar we weer naar het harde zand konden stonden Paul en Cok mij op te wachten. Dit stuk had enorm veel kracht gekost. Terwijl wij doorliepen, probeerden we ondertussen te herstellen. Op de komende kilometer stond Walter naar ons uit te kijken. Bij de 17 kilometer (dus zo'n 9 kilometer strandloop) gingen we weer naar de duinen. Dit stuk mulle zand kostte weer veel kracht. Hier begon Paul aan zijn 'taak'. Hij begon mij er door heen te praten. Walter stond op het pad op ons te wachten. Vanaf hier had ik dus drie begeleiders. Op de dijk richting Monster hadden we tegenwind. Ik kreeg het steeds moeilijker en de laatste 2 kilometers heb ik op de automatische piloot gelopen. Paul en Walter hebben constant op mij ingesproken. Paul hield mij ondertussen ook goed uit de wind. Na nog geprobeerd te hebben een laatste versnelling eruit te persen eindigden we op 2.05.45. Voor mij slechts 3 minuten langzamer dan Etten Leur. Het was een mooie maar zware tocht, maar grandioos om met zo'n groepje te lopen. Vooral voor Paul heb ik bewondering omdat hij toch de week ervoor de Berenloop gelopen had en nu weer deze zware loop. Paul bedankt!

Marjo de Ceuninck
groep 5



OLSTHOORN BV

K A S S E N B O U W & K A S S E N S L O O P



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

Takenverdeling nieuwe bestuur

Het op 22 oktober 2003 door de Algemene Ledenvergadering gekozen nieuwe bestuur, heeft op 8 november voor het eerst vergaderd. Daar zijn allereerst de taken verdeeld:

1^e voorzitter: Sjef van Woensel

2^e voorzitter: Herman Middendorp

1^e secretaris: Astrid Bakker

2^e secretaris: Bianca Hesselius

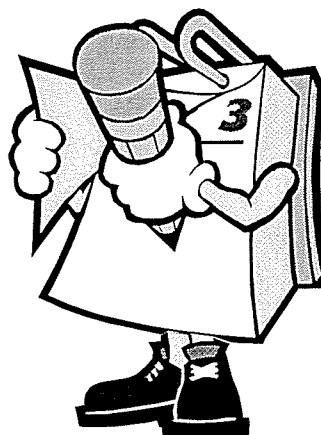
penningmeester: Jack van de Pol

bestuursleden: Ruud van der Maaten en Hans Rolff

Belangrijke data

3 januari 2004, 14.00 uur
Nieuwjaarsloop/clubkampioenschappen

3 januari 2004, 16.00 uur
Nieuwjaarsreceptie



Meer zuurstof in de lucht als het regent?

Na maandenlang onderzoek en mensen lastig vallen met deze hardnekkige stelling, heb ik eindelijk een antwoord op mijn vraag: 'Zit er meer zuurstof in de lucht tijdens een regenbui?'

En het antwoord is nee! Het is klinkklare onzin, een fabel!

Zolang ik hardloop, en dat is nu vier jaar, hoor ik mensen zeggen, dat ze beter lopen als het regent. De reden zou zijn, dat er dan meer zuurstof zit in de lucht. Als beginnend hardloper neem je zo iets klakkeloos aan. De ervaren hardlopers zullen het wel weten.



Maar nee, ook zij hebben dit ooit klakkeloos aangenomen.

De vraag kwam bij mij opzetten, doordat ik ervaren tijdens mist minder lekker te lopen. Hoe kan dat dan, als je met regen wel lekker loopt. Mist is toch, net als water, H_2O ?

Ja, dat wist niemand te vertellen. Net zo min als hoe het dan komt, dat er meer zuurstof in de lucht zit als het regent.

Sommigen probeerden een zelfbedachte verklaring te geven. Ik heb hele leuke theorieën gehoord:

'Water is H_2O . Als een regendruppel op de grond valt, komt de zuurstof vrij en daar profiteert de hardloper van.'

'Als de lucht gevuld is met water (regendruppels) is er minder ruimte voor zuurstof. Deze is daardoor meer geconcentreerd, waardoor je makkelijker meer zuurstof binnen krijgt.'

Of: 'De natuur (lees: bomen en struiken) vindt het prettig als het regent en geeft dan meer zuurstof af'.

Er was ook iemand, die een ingewikkeld verhaal begon over ionen. Hij wist het ook niet helemaal precies en ik was na de eerste zin het spoor toch al bijster. Hij zou het nog voor me uitzoeken, maar ik heb nooit meer wat van hem gehoord.

Bij wie kun je nou terecht met zo'n vraag? Willem Wever? Die weet immers alles. Els Stolk (bondsarts van de KNAU)? Of weerman

Erwin Krol?

De laatste bleek de juiste geweest te zijn. Een meteoroloog moet het weten. Maar wat schetst mijn verbazing? Noem het toeval of niet; in de Runnersworld van juli/augustus 2003 staat mijn antwoord! Ed Jacobs had het gelezen en wist dat ik al maanden met deze vraag worstelde. Ik geef een korte samenvatting van het artikel zoals deze staat in de eerder genoemde bron.

Het wel of niet lekker lopen heeft bijna alles te maken met de eigen warmteproductie, ongeacht het weer.

Een mensenlichaam produceert voortdurend warmte. Een hardloper produceert meer warmte dan iemand in rust.

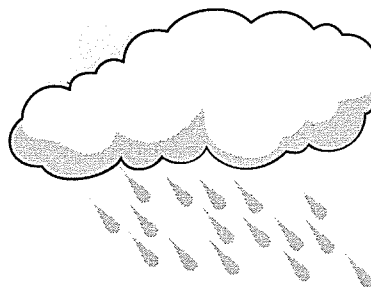
Omdat het lichaam zichzelf op een constante temperatuur probeert te houden, wil het deze warmte kwijt. En dat kan op de volgende manieren:

Via de huid, wanneer de omgevingstemperatuur lager is dan de lichaamstemperatuur

Via de huid d.m.v. transpiratie. Wanneer zweet verdampt, wordt veel warmte aan de huid onttrokken.

Via de longen: lucht die kouder is dan de lichaamstemperatuur moet verwarmd worden (en dat is bijna altijd het geval).

Hoe droger de ingeademde lucht, des te meer water moet er in de longen verdampt worden en ook dat proces kost warmte.



Hoe komt het dan, dat je het gevoel hebt makkelijker te lopen tijdens of na een regenbui? De hoeveelheid zuurstof in de lucht is immers altijd hetzelfde, namelijk 24%.

Dat komt, doordat je het teveel aan geproduceerde warmte beter kwijt kan.

Tijdens/na regen daalt de omgevings-temperatuur. De ingeademde lucht moet met méér warmte in de longen opgewarmd worden en er verdampt méér water vanuit de



longen. Door deze processen raken we de warmte makkelijker kwijt. Ook staat de huid makkelijker zijn warmte af, door de lagere omgevingstemperatuur.

Bij deze is mijn onderzoek afgerond; eindelijk is mijn vraag beantwoord. En als ik iemand nog hoor zeggen: Ik heb lekker gelopen en dat komt, doordat er meer zuurstof in de lucht zit denk ik bij mij zelf: 'Wat een onzin, ik weet wel beter.'



Met dank aan Ed en de Road Runners, die met mij meegedacht hebben en die schitterende theorieën bedacht hadden. Het was leuk geprobeerd.

Dianne Roosenboom

Van de SMC

Spierpijn

Spierpijn is het gevolg van overbelasting van de spier, waardoor er plaatselijk heel kleine scheurtjes in de spiervezels ontstaan. Dat kan op zich geen kwaad. Sterker nog; het is zelfs nodig om vooruitgang te boeken. Het is alleen wel vervelend.

Ook kan spierpijn ontstaan door ophoping van melkzuur.

Vaak ontstaat spierpijn door ongewone bewegingen, dus in spieren die je niet vaak of niet intensief gebruikt. Maar ook als je wel getraind bent, kun je spieren overbelasten. Een van de dingen die dan gebeuren, is dat zich melkzuur ophoopt in de spier, waardoor die ook wat harder aanvoelt. Melkzuur is een afbraakproduct dat ontstaat bij verbranding van energie in de spier.

Spierpijn na het sporten kan je het best tegengaan door de spier heel lichtjes te belasten. Op die manier stimuleer je namelijk de doorbloeding, waardoor het opgehoopte melkzuur kan worden afgevoerd. Het is daarom ook belangrijk dat men goed drinkt, zodat het bloed dun is en makkelijk stroomt.

Gevoelstemperatuur

Wat is nou gevoelstemperatuur?

De laatste tijd heeft elke weerdeskundige het over de gevoelstemperatuur.

Bijvoorbeeld bij windkracht 5 en -5 graden Celsius, is de gevoelstemperatuur -20 graden Celsius.

De Amerikaan dr. Paul Siple deed in 1939 proeven met een plastic cilinder met 0,25 liter water. Hij ging na hoe lang het duurde eer de inhoud bevroren was bij verschillende combinaties van temperatuur en windsnelheden.

Bij -8 graden Celsius en windkracht 7 bevroor dit even snel als in stilstaande lucht van -28 graden Celsius. Dit laatste getal noemt men dan de gevoelstemperatuur.

Drinken doe je dan niet alleen tijdens de activiteit, maar ook ervoor en erna.

Heb je spierpijn in je benen, ga dan bijvoorbeeld een eindje rustig fietsen of wandelen. Maar zet niet teveel kracht, want de pijn is natuurlijk wel een waarschuwingssignaal. Wat ook kan helpen is warmte en massage, eventueel met een warmteopwekkende balsem of olie. Uiteraard is het beter om spierpijn zoveel mogelijk te voorkomen door van tevoren een goede warming-up te doen en de activiteit rustig op te bouwen. Na de activiteit is het belangrijk rustig af te bouwen (cooling-down) ter bevordering van de afvoer van afvalstoffen.



Geef je spieren ook de kans om te herstellen. Kleine scheurtjes in de spiervezels kunnen anders gaan ontsteken en opgehoopt melkzuur wordt alleen maar meer; er wordt dan meer melkzuur aangemaakt dan het bloed af kan voeren.



Concept-verslag van de bijzondere ALV van de RRZ, gehouden op 22 oktober 2003

Aanwezig: 86 leden en het zittende bestuur. Daarnaast een onbekend aantal volmachten.
Afwezig met kennisgeving: 6 leden.
Verslaglegging: Peter van Zijp

1. Opening en vaststelling agenda

Liesbeth opent deze extra ledenvergadering om precies 20:00 uur en stelt vast dat er sprake is van een (zeer) grote opkomst. Hiermee wordt nogmaals aangetoond dat ook de leden deze vergadering als belangrijk ervaren.

De concept-agenda wordt vervolgens onveranderd vastgesteld.

2. Verslag ALV van 14 mei 2003.

Het verslag wordt onveranderd vastgesteld. Ook naar aanleiding van het verslag worden geen opmerkingen geplaatst.

Liesbeth meldt vervolgens formeel het aftreden van het zittende bestuur en geeft het woord aan **Sjef van Woensel** in zijn rol van voorzitter van de Commissie van Goede Diensten.

3. Toelichting op werkzaamheden Cie.

Sjef geeft een kort overzicht van de werkzaamheden van de commissie. Hij begint met de direct betrokkenen – ex-leden TC en bestuur – te bedanken voor het feit dat allen ondanks de moeilijke omstandigheden hun werkzaamheden als trainers enerzijds en als bestuur anderzijds zijn blijven vervullen. Ook hij bedankt de leden voor de grote opkomst. Van de commissie zijn – naast Sjef zelf – nog een tweetal leden aanwezig.

De commissie heeft in totaal een zevental personen gesproken. Dit zijn twee leden van het nu aftredend bestuur (Liesbeth en Aad), twee ex-bestuursleden (Piet Mulder en Johan Hofland), George Jeremic (groep 1), Frans van der Werf (ex-trainer groep 1) en Arno Burken als ex-voorzitter van de TC. Uiteindelijk heeft de commissie besloten af te wijken van het eerder afgesproken en gecommuniceerde plan van aanpak. Er komt dus geen formeel eindrapport van de commissie. De reden hiervoor is onder meer dat het produceren en publiceren van een dergelijk rapport niets oplost, personen nog meer kan beschadigen en last but not least ook de naam van de Road Runners in Zoetermeer te grabbel kan gooien. De belangrijkste overweging is echter dat de kans groot was dat het publiceren van een dergelijk rapport een splitsing van de vereniging tot gevolg zou hebben. En daar is niemand bij gebaat. De commissie heeft in stilte en zeer discreet kunnen werken. Dat zou daarmee geheel voor niets zijn geweest.

De commissie heeft daarom besloten haar bevindingen in de bekende verklaring, die als bijlage bij de agenda voor deze vergadering is gevoegd, neer te schrijven. Op vrijdag 10 oktober heeft de commissie met in de verklaring begrepen compromisvoorstel het bestuur en de leden van de ex TC overvallen. Die avond hebben alle betrokkenen in het belang van de vereniging ingestemd met het compromisvoorstel. Het voorstel komt er in het kort op neer dat Sjef en Herman Middendorp op zich nemen een interim bestuur samen te stellen. Dit bestuur zal in maximaal zes maanden een aantal formele zaken afronden waaronder modernere statuten, een beleidsplan, een huishoudelijk reglement en een moderne financiële administratie. Zelf nemen Sjef en Herman de voorzittersrol op zich.

4. Verkiezing.

Met algemene stemmen wordt het voorgestelde interim bestuur verkozen. De bestuursleden zijn:

Astrid Bakker

Bianca Hesselius

Ruud van der Maaten

Herman Middendorp

Jack van der Pol

Hans Rolff

Sjef van Woensel

5. Verklaring nieuwe bestuur over zijn werkzaamheden.

Sjef verwijst hier naar hetgeen hij al bij het verslag van de werkzaamheden van de commissie heeft gezegd. Wel neemt hij de gelegenheid te baat om de hiervoor al verwoordde dank aan het bestuur vergezeld te doen gaan van enkele attenties.

6. Rondvraag

Ton de Veen vraagt hoe de invulling van het technisch beleid er uit gaat zien. Wordt er een beleid per groep ontwikkeld of zal er sprake zijn van een zekere afstemming tussen de groepen. **Sjef** geeft aan dat het technisch beleid en hoe hier invulling aan gegeven zal worden onderdeel zal zijn van het te ontwikkelen beleidsplan. Daar zal de structuur van de TC duidelijk worden. Het is daarbij niet zonder meer vanzelfsprekend dat alle trainers de TC vormen. De TC zal verantwoordelijk zijn voor de uitvoering van het technisch beleid. Het bestuur blijft eindverantwoordelijk.

Op een vraag van Piet Roestenburg geeft **Sjef** te kennen dat het aanstellen van een professionele trainingscoördinator voor een vereniging als de RRZ financieel te hoog gegrepen zal zijn. Arno van Burken merkt nog op dat in het verleden Frans van der Werf en Ed Jacobs deze rollen hebben ingevuld.

Sjef sluit de discussie af met de constatering dat er nu feitelijk geen TC is en dat zo spoedig mogelijk het bestuur en de trainers over deze impasse met elkaar zullen overleggen. Daarbij zal vooral de korte termijn aan de orde zijn. De lange termijn zal in het beleidsplan geregeld worden.

Meindert Louwsma betwijfelt of nu de angel uit het conflict is getrokken. Hij ziet dat er allerlei noodzakelijke doch formele zaken opgepakt gaan worden. Daarmee is geregeld hoe wij in de toekomst met conflicten om zullen gaan. Niet geregeld is nog hoe de huidige conflicten opgelost worden. In reactie geeft **Sjef** aan dat op dat front de werkzaamheden van de commissie nog niet zijn afgelopen. Op basis van de gevoerde persoonlijke gesprekken zal nog getracht worden om de laatste hobbels uit de weg te ruimen. Duidelijk is dat personen niet gedwongen kunnen worden om vriendelijk met elkaar samen te werken. Als daar nog obstakels zijn dan zullen deze moeten slijten. Het zou een mooi ding zijn als alle betrokkenen weer actief kunnen zijn in de vereniging RRZ. Het interim bestuur zal daar zeker een actieve rol inspelen.

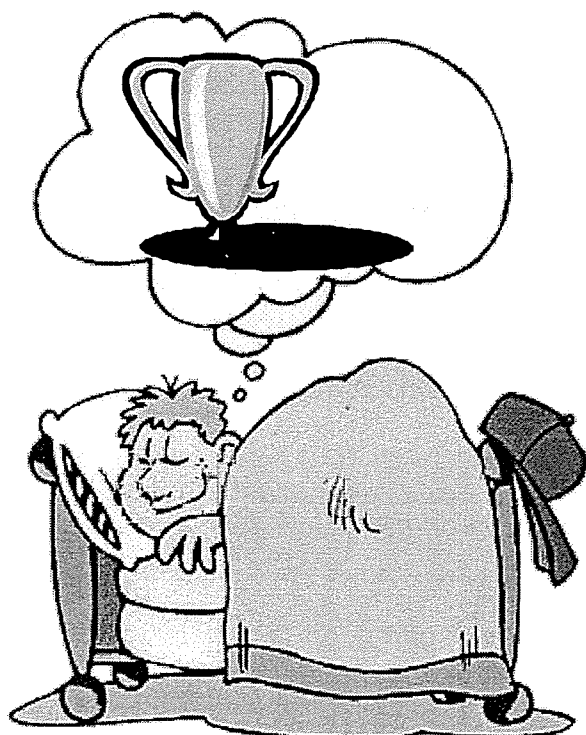
7. Sluiting

Exact om 21:00 uur sluit **Sjef** de vergadering.



Helaas, het zal een droom blijven

Ook de Berenloop stond bij ons weer op het program. Voor Ron was het een tijd lang onzeker of hij wel kon lopen. Twee weken voor de Berenloop is hij begonnen aan zijn come back. Met een aarzelend begin, een training van 1 uur voor zichzelf (7 min. per km) en twee training met groep 3 had hij het idee de halve marathon wel aan te kunnen. De tijd was niet belangrijk, binnen de 2,5 uur moet het kunnen. Zou mijn droom uitkomen, Ron in een wedstrijd verslaan. Dit zou mijn kans moeten worden!



Vrijdag 31 oktober

Ron heeft dienst tot 7:00 uur, ik pik heb daar op om dan direct door naar Harlingen te rijden. Op de weg zit het niet echt lekker mee, regelmatig moeten we de snelheid minderen tot 50/70 km maar echt stilstaan is er gelukkig niet bij. We moeten er niet aan denken om in een file terecht te komen. Ron heeft normaal al een hekel aan een file maar als we daardoor de boot zouden missen, ja dan kan je hem opvegen. De boot gaat om 10:00 en de volgende boot gaat dan pas om 15:00 uur. Toch even een file voor het parkeerterrein maar we zijn ruim op tijd dus het moet allemaal lukken. Als we de vertrekhal in lopen is het een drukte van jewelste, nog steeds zijn we overtuigd dat we

ons even later bij de andere Road Runners op de boot kunnen voegen. Door de intercom klinkt een stem: 'de boot is vol'. Ron zegt: WAT! Ik herhaal **de boot is vol!** Ron heeft een gezicht als een oorworm als hij beseft dat we tot 15:00 uur moeten wachten. Nog geen minuut later klinkt daar een verlossende stem door de intercom. Er wordt een extra snelboot ingezet, we kunnen bij de ticketbalie een gratis kaartje halen. Dat noem ik service!

Als ik de kaartjes in ontvangst neem, gaat mijn telefoon, ik ben te laat en bel even later Ruud van Zon terug. Hij vraagt waar we zijn. Ze hebben op de boot al een rondje gelopen om ons te zoeken, je begrijpt het al: zonder resultaat. Het is zo vol op de boot dat ze plaats hebben moeten nemen op de grond. Ik vertel dat we eraan komen en dat we niet veel later op Terschelling zullen zijn omdat wij met de snelboot van 11:00 uur komen.

Om 11:08 vertrekt de snelboot. Wat een heerlijk luxe stoelen en tv aan boord, we vliegen over het water. Hoor ik dat goed, ja mijn telefoon. Ruud van Zon: Joyce ik zie je aan komen, je haalt ons in! Als wij naar rechts kijken zien we de boot. We zwaaien even naar onze clubgenoten maar ik weet niet of ze het zien wij gaan zo hard. Bij Ron verschijnt er een grijns van oor tot oor. Wat had ik nu graag een fototoestel bij me gehad. De twee foto's van Ron naast elkaar zouden boekdelen gesproken hebben. Alles gaat in een sneltreinvaart, we leggen aan om 11:45 uur en lopen naar ons huisje. We zijn onze tassen aan het uitpakken en dan horen we de scheepshoorn, de boot van Ruud en kornuiten is in aantocht. Ron belt even op om te zeggen dat hij er over na zit te denken om even een uurtje te gaan slapen (weer met die grijns).

Het weer klaart op, het zonnetje gaat schijnen, dat word niet slapen maar een fikse wandeling van ongeveer 2,5 uur.

's Avonds in de Zeevaart houdt Peter v. Zijp zich groot en wil niet toegeven dat hij jaloers is op onze luxe cruise, Ruud v. Zon is dapper en geeft volmondig toe jaloers te zijn.



Zaterdag 1 november

Bij Ron knaagt nog steeds de marathon, hij stelt het nog even uit om zijn marathon-nummer om te ruilen voor de halve marathon.

Het is een mooie herfstdag, lekker zonnetje en niet al te veel wind. Even twifelen we of we gaan wandelen of fietsen huren. We besluiten om te gaan fietsen, we beginnen onze tocht langs de wadden. Als we het hele eind langs de wadden hebben gefietst, komen we bij de Bosplaat op het marathon-parcours. Bij Ron gaat het weer kriebelen, hij zou graag de route afmaken volgens het marathonparcours. Ik laat me verleiden en fiets dapper mee. Op de Bosplaat staat een stevig briesje en de heuveltjes zijn pittig. Waar de marathon en de halve marathon bij elkaar komen wijken we even van het parcours af om bij de Rustende Jager voor de inwendige mens te zorgen. Wij zijn niet de enige die hier onze buik vullen, binnen zit al een hele horde Road Runners aan de pannenkoeken, bokbier of wat dan ook. Na genoeg koolhydraten naar binnen gewerkt te hebben, gaan we weer op pad. Ik twijfel even om voor de kortste weg naar huis te kiezen. Ron is resoluut en fiets weer terug naar waar we vandaan kwamen. Ja het is samen uit, samen thuis en het is eerlijk gezegd ook heerlijk weer om te fietsen. We slaan het stuk strand over en gaan door de duinen om even later het laatste stuk van het parcours te fietsen. Ik heb hier al twee keer de halve marathon gelopen maar nu op de fiets valt het me pas op dat er in het laatste stuk aardig wat vals plat zit.

We zijn veel te laat terug om het startnummer van Ron om te wisselen. Ik denk dat hij inwendig nog twijfelt. Met zijn verstand weet hij ik moet de halve lopen, zijn gevoel zegt ik loop de hele.

Zondag 2 november

Er staat vandaag een stevig bries en de voorspelling is dat we het vandaag niet droog zullen houden. Na het ontbijt neemt Ron een verstandig besluit en gaat zijn startnummer omwisselen. Ze zeggen verstand komt met de jaren! Ik heb gemerkt dat ik de laatste tijd weer langzaam in vorm kom en had de hoop vandaag onder de 1:50:00 uur te lopen. Nu ik de weersomstandigheden zie moet ik vandaag blij zijn met 1:50: en een beetje. Ron zegt: als ik te veel last krijg van mijn enkel moet jij gewoon doorgaan.

Zou het lukken vandaag? Ron verslaan in een wedstrijd, dit is mijn kans!

Om 12:55 uur gaan we van start, het gaat goed de kilometertijden zijn boven verwachting. Het publiek is enthousiast. In Midsland is het hele dorp uitgelopen en maken kabaal voor een hele stad! We lopen richting Formerum als een man mij inhaalt aan de binnenkant en ik een aardige tik tegen mijn schouder krijg. Nadat ik de man niet zo vriendelijk heb toe gesproken, krijgt hij ook nog de volle laag van Ron.

Bij de 10 km zit ik nog steeds ruim onder mijn schema, ervan uitgaand dat ik op het strand tijd inlever, moet ik in een tijd tussen 1:47-1:48 binnen kunnen komen. Ron ziet er nog fris uit, ik zie nog geen tekenen dat hij binnen de kortste keren moet afhaken. Het zal altijd wel een droom blijven om één keer van Ron te winnen in een wedstrijd.

Op het strand ben ik toch wel blij met Ron, ik kruip achter hem en kunnen het verlies aardig aan banden leggen. Waar we het strand afgaan, is een stevige klim door het mulle zand. Boven krijg ik de nodige goede ademhalingsadviezen om even daarna het tempo weer op te pakken. In een treintje gaan we op de finish af. Ik voel me goed en Ron zegt steeds weer het wordt een mooie tijd. Bij 19 km voel ik in mijn linker bovenbeen de spier (waar ik in Limburg last van had) weer tegenstribbelen. Ik loop tegen kramp aan. Er zit niets anders op dan het tempo te laten zakken en dan even later weer het tempo proberen op te pakken. Helaas, zodra ik probeer tempo te versnellen voel ik het protest van de spier weer. Het doel is nu het verlies zo klein mogelijk houden. Nog 1100 meter en ik heb nog iets meer dan 5 minuten om onder de 1:50:00 te komen. Ron probeert me aan te sporen om alles te geven. Mijn hele lichaam, op die ene spier na, wil wel, maar het zit er niet in.

Van tevoren had ik getekend voor deze tijd (1:50:43) maar nu heb ik het gevoel dat ik in de 2 à 3 minuten blessuretijd mijn onverwachte voorsprong uit handen geef (om in voetbaltermen te spreken).

Ik word opgevangen en krijg een massage aangeboden. Ik wil eerst nee zeggen, andere mensen hebben het misschien harder nodig, maar toch grijp ik de massage met beide handen aan. Nadat de masseuse de kabel heeft weggemasseerd, voelt mijn been weer lekker soepel aan en loop ik als een kieviet naar ons huisje.



Snel wat droge kleren aan om daarna de jongens van de marathon binnen te halen.

Maandag 3 november

Wij hebben nog een dagje aan het weekend geplakt en gaan dinsdag naar huis. We beginnen de dag met een stevige wandeling door bos en duinen en genieten van de natuur. De wind wordt steeds krachtiger en ik moet er aardig tegen vechten om nog wat vooruit te komen. Hoge golven op de zee, het is een prachtig gezicht of het fijn is nu op de boot te zitten weet ik niet. Het begint te regen, als deze stevig doorzet besluiten we om te schuilen. Als wij in de Walvis achter een heerlijk stuk Cranberrytaart en koffie zitten, zien we de boot naar Harlingen voorbijkomen. Veel Road Runners zitten als een haring in een tonnetje, zo vol is de boot.

's Middag kijken we naar de kabelkrant om het verslag van de Berenloop te lezen:

Er is een parcoursrecord op de halve marathon gelopen, er zijn meer lopers uitgestapt dan in de voorgaande jaren. Het was Berenzwaar, Berenkoud, Berennat echt Berenweer. Eindelijk een echte Berenloop, aldus de organisatie. De fotosessies geven een goede indruk hoe de wedstrijd is verlopen. Dan zien we ineens Herman en Bert voorbij schieten, hier en daar nog wat rode broeken en jasjes maar geen herkenbare gezichten tot er een heuse close-up van Miel verschijnt.

Het weekend is omgevlogen, het was een heerlijk. Ron is weer op de weg terug en ik zal nog een paar jaar moeten door dromen. Op het moment dat Ron met rollator op het parcours verschijnt, geef ik mezelf een goede kans.

Joyce Dijkhuizen



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



Vanuit de bestuursvergadering

Het lijkt ons goed als de leden enigszins weten wat wij als bestuur aan het doen zijn. Opmerkingen en suggesties zijn altijd welkom.

Het bestuur vergaderde op 8 november jl. voor de eerste keer. Een aantal zaken waaraan de komende maanden wordt gewerkt, werd verdeeld.

Jack van de Pol kijkt of er hulp nodig is bij het moderniseren van de financiële administratie en de ledenadministratie. Ook Astrid Bakker en Bianca Hesselius houden zich bezig met de ledenadministratie en het overnemen van het secretariaat. Hans Rolff en Jack maken een opzet voor de begroting 2004. Herman Middendorp en Sjef van Woensel buigen zich met een notaris over de statuten en een huishoudelijk reglement. Ruud van der Maaten en Hans Rolff denken na over een

gedragscode. Zij gaan ook aan de slag met een nieuwe bestuurlijke structuur van de commissies en praten om te beginnen met de trainers en later met de commissies.

Ruud van der Maaten kijkt of er met een of meer leden te schrijven is aan een PR-plan en een sponsorplan. Met de redactie van de Roadie wordt op korte termijn door Hans Rolff gepraat. Bianca Hesselius praat met de redactie van de internetsite en zoekt meer vrijwilligers om de site te vernieuwen. Astrid Bakker en Sjef van Woensel onderhouden de contacten met de gemeente, in het bijzonder Astrid bewaakt de plannen met de gemeente met de grond waarop ons clubgebouw staat.

Kortom, het is tijd voor actie. Jullie horen spoedig nader en wie suggesties heeft, is welkom.

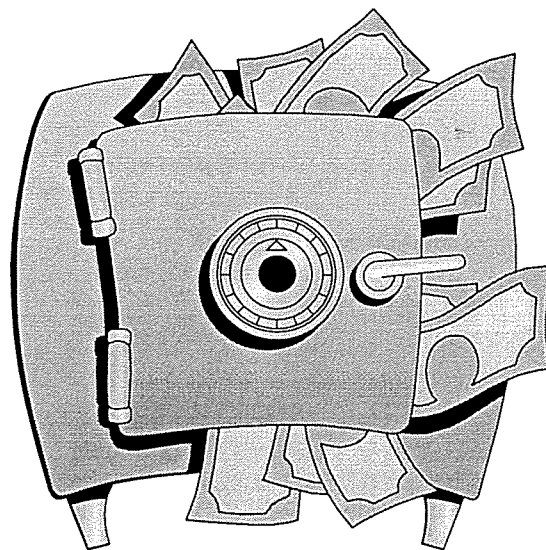
Obligatielening: vierde aflossing

In 1995 heeft de vereniging RRZ een obligatielening van destijds f 25.000,= uitgeschreven om daarmee het clubhuis tot stand te brengen. Vele leden hebben hier op ingeschreven en obligaties van f 50,= aangeschaft.

Volgens de voorwaarden wordt de obligatielening in tien jaarlijkse termijnen van elk f 2.500,= (€ 1.134,45) afgelost. De eerste aflossing heeft plaatsgevonden op 1 december 2000.

De vierde uitloting van de aflosbaar te stellen obligaties heeft onlangs plaatsgevonden. Het resultaat van deze loting is dat de aflossing per 1 december 2003 heeft plaatsgevonden op de obligaties met het eindcijfer 2. Dus alle personen met een obligatie met eindcijfer 2 kunnen deze obligatie incasseren door overlegging van de originele obligatie aan de penningmeester van de vereniging.

De bezitter van de obligatie met het nummer 264 kan naast de aflossing van € 22,69 een premie van € 45,38 incasseren.



De volgende aflossing zal plaatsvinden per 1 december 2004. De uitslag zal dan opnieuw in de Roadie en op de website bekend worden gemaakt.

Het bestuur



Berenloop 2003 op Skylge

Het was vrijdagochtend 31 oktober en het begon dit jaar meteen al goed. De, bij insiders alom bekende, 'Van Kampenbocht' werd nu ten uitvoer gebracht op de Waddenzee. Nadat Ron de boot gemist had, werden Joyce en hij op de 'Koegelwieck' gezet, de snelboot, en terwijl wij Terschelling in zicht kregen, voeren zij doodleuk via de eerder genoemde bocht dwars door het Schuitemgat naar de haven en alhoewel ze een uur later vertrokken waren, kwamen ze toch eerder op Terschelling aan. Vervolgens belde Ron doodleuk op om te vragen waar wij dan wel bleven.

Er kwamen dit jaar meer dan 40 Road Runners naar Terschelling. Ruud van Z. maakte zich ernstige zorgen over het wel en wee van degenen die niet in zijn directe nabijheid waren. Maar dat is allemaal best goed gekomen. Dit moge blijken uit deze impressies.

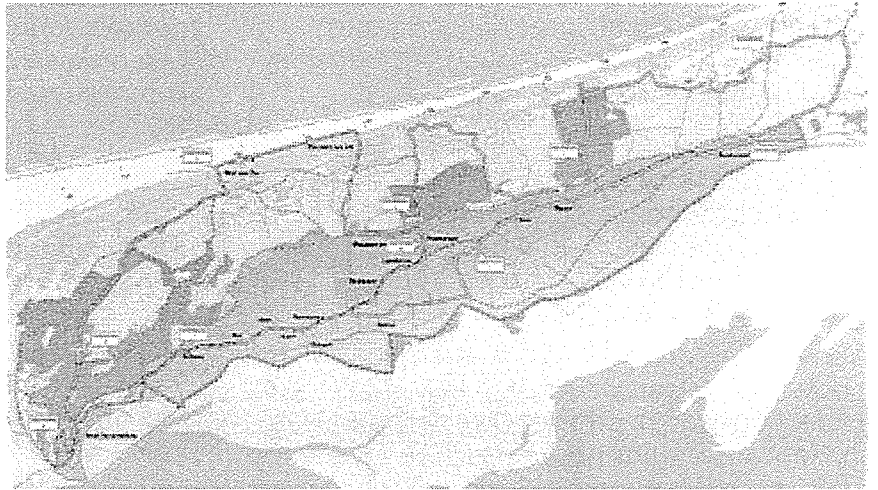
Om te beginnen kregen wij allemaal een mail van Ruud waarin ons het programma uitgelegd werd. Het had allemaal met lopen te maken: kroeglopen, inlopen, hardlopen, uitlopen, wadlopen etc. Dit alles om er aan het eind van het weekend verlopen uit te zien.

Er waren in alle voorbesprekingen verschillende groepen ontstaan, die ook verspreid over het eiland waren terechtgekomen.

Zo zat er een damesgroep in pension 'de Stormvogel' in Baaiduinen, na dit bezoek gaat de Stormvogel verbouwd worden, er was een damesgroep in 'de Riessen' te Hee en een herengroep in een zomerhuisje in Midsland aan Zee.

Een aantal van ons verbleef in hotel Europa en weer anderen woonden bijna op de finish.

Bij Arend en Susanne was een commandokamertje inclusief planboard ingericht van waaruit het hele gebeuren, indien mogelijk, aangestuurd zou worden.



Dat is dus bijna onmogelijk en het commandokamertje is nu te huur voor volgend jaar.

Al op de boot werden de eerste smoezen naar voren gebracht, je kunt daar niet snel genoeg bij zijn om later nog enigszins geloofwaardig over te komen.

Herman was er bijvoorbeeld niet zeker van dat hij de berenloop zou kunnen volbrengen omdat hij 's ochtends zijn grote teen had gestoten tegen een pompoen.

Dit verhaal zal later nog uitgebracht worden als 'Hermie en de pompoen'.

Had Ruud vd M. zich ook alvast maar ingedekt.

Die vrijdagmiddag werd door Etienne, Ruud v Z. en Peter v Z. benut om op de fiets alvast de eerste 5 km. in beeld te krijgen en te markeren, opdat Etienne op zondag, tijdens zijn ultieme poging om de drie-uur-grens te slechten, niet voor een verrassing zou komen te staan.

Ton en Gerrie gingen alvast een bokbiertje drinken en Ruud v Z. weet hoe dat af kan lopen.

Ruud v Z. was door de fietsactie trouwens te laat bij de haven om als ontvangstcomité te fungeren en met name Ellen was daar erg teleurgesteld over.

Zij miste haar lang verwachte glorieuze ontvangst met zoenen. Gelukkig wist zij de weg naar de Zeevaart te vinden en werd zij daar alsnog hartelijk verwelkomd.

Op vrijdagavond waren de meeste Roadies gearriveerd op Skylge en na zich gemeld te hebben in de stamkroeg bij uitstek, 'de



Zeevaart', zouden we het van te voren verstrekte programma gaan volgen. Nadat de meesten de inwendige mens versterkt hadden, stond er een bezoekje aan 'de Braskoer' op het programma.

Ton was er niet meer bij, hij lag om 20.00 uur plat op zijn rug in zijn mandje, nog wat nagenietend van zijn bokbiertjes. Peter van de B. wou eerst niet naar binnen omdat je moest betalen, ja Peter dat is daar net zo als bij ons.

Hij is toch maar meegegaan en ik heb hem niet meer van de dansvloer af zien komen en zag hem met alle andere Roadies erg genieten van 'de Shaky Ground'.

Lex was door zijn lengte in bevoorrechte positie, hij had eersteklas zicht op de band, zijn lengte zou later nog anderen parten spelen.

Dat men niet meer van de dansvloer kwam, was tot daar aan toe, waar je ook niet afkwam was dat stempeltje op je hand, hierdoor werd Jan M. nog dagen achtervolgd.

Peter v Z. had Ellen uitgedaagd om te paaldansen, zij wilde dat wel doen maar dan moest Peter als tegenprestatie op het toneel bij de dames van de band.

Hij durfde niet en heeft ons dus een speciale act door de neus geboord, bedankt Peter.

Rond half drie ging iedereen naar bed.

The day before

Zaterdagochtend stond er op het programma 'inlopen'.

Om 10.00 uur zou de groep van Ruud v Z. bij hotel Europa op de stoep staan.

Natuurlijk hadden wij ons erg verheugd op dit gezellige uitje, maar er was buiten Dianne gerekend. Om 8.00 uur al zaten Herman, Dianne, Aad, Jan M. en Ellen in hardloopkleding aan het ontbijt. Zij waren de eersten. Om 11.00 zijn zij de ontbijtzaal uitgezet. Dianne vroeg zich nog af: eet ik zo langzaam, of eet ik zoveel. Toen zijn ze maar gaan fietsen. Herman was hier niet zo enthousiast over. Aan het eind van de dag had hij niet alleen last van zijn teen, maar ook van zijn kr.... Opvallend was verder dat Jan M. de hele dag werd aangesproken door liefvallige dames die tegen hem zeiden: leuk was het gisteren hé?

De groep van Ruud v Z. heeft inderdaad ingelopen en verheugend was het dat Ton er

weer bij was. Van het etentje en op zijn rug liggen wist hij niks meer.

Omdat hij zich toch iets wilde herinneren voor later ging hij tijdens het inlopen maar plat op zijn buik liggen, het eiland schudde op zijn grondvesten.

Om één uur stond een aantal van ons bij de Brandaris voor een groepsfoto en daarna zijn we op de fiets het parcours gaan verkennen om uiteindelijk in het pannenkoekenhuis 'de Rustende Jager' te belanden.

Liesbeth was druk bezig met het fotograferen van de omgeving, later vertelde zij dat ze dat moest van Jan-Willem omdat hij wilde zien wat zijn pas getrouwde vrouw allemaal uitspookt.

Het is altijd gezellig in de Rustige Jager en de pannenkoeken zijn groot en dik, soms té groot en Liesbeth en Winny hebben zich de restanten van die van Ruud v Z. goed laten smaken.

Roeland zat vlakbij de deur van het toilet en kreeg een briljante ingeving, hij had een schoteltje neergezet en heeft daarna het hele weekend gratis gedronken.

Opvallend was dat Etienne de hele dag geen biertje aanraakte en met een bidon liep te zeulen, wat zou daar ingezeten hebben?

De damesploeg uit Baaiduinen moest gaan eten bij de herenploeg in Midsland. Peter vd B. en Bert zouden als kok fungeren, de dames hoefden alleen maar drank mee te nemen.

De damesploeg uit Hee liep 's middags ook met eten te zeulen.

Terwijl de inwendige mens bij de Chinees versterkt werd, hadden we nog een enorme verrassing voor Etienne in petto.

Tijdens het etentje kwamen Miel en Annemiek binnen, zij waren met de snelboot gekomen maar wat Etienne niet wist: Irma was er ook bij!

De verrassing was des te groter toen het tot Etienne doordrong dat Ruud en Miel dit al een tijdje geleden bekokstoofd hadden maar dat zij zich nooit verkletst hadden.

Zijn voorbereiding op de marathon kon nu, met Irma aan zijn zijde, helemaal niet meer stuk.

's Avonds in de Zeevaart werden er nog schema's en plannen besproken maar erg laat werd het deze keer niet.

De loop

Het zondagochtendgloren zag er nog niet eens zo beroerd uit, de weersvoorspelling wel.

Dit jaar zou het wel eens bereweer kunnen worden.

Na het ontbijt, waarbij veel bananen en brood gehamsterd werden, werd er niet ingelopen. Om 12.00 vertrokken wij naar de Brandaris om Etienne uit te zwaaien, en natuurlijk ook Ad en Ruud vd M. Toos was niet in goede doen en had wijselijk besloten om de halve te gaan lopen, verstandige keus. Ruud vd M. bleek, buiten zijn gebruikelijke gsm, ook € 50,- bij zich te hebben voor onderweg. Het is achteraf ook wel duidelijk geworden waarvoor.

Irma en Ruud v Z. hadden hun fietsen opgetuigd met drankbussen en klokjes, zij zouden Etienne het hele eind gaan begeleiden.

De start ging voorspoedig, een almaar toenemende wind in de rug maar nog steeds droog.

Bij vijf kilometer zat Etienne boven zijn geplande schema, bij tien kilometer ook, dus het ging voorspoedig. Even Ruud vd M. gebeld, hij liep nog samen met Ad.

Ietsje verder staat het wrakkenmuseum en dat werd voor Ruud vd M. teveel, hij dacht dat hij thuis was en heeft zijn € 50,- en zijn gsm aangewend om een taxi te bestellen.

Terwijl Etienne en Ad zich een nat pak liepen, lag Ruud in bad.

Ondertussen was ook de halve marathon gestart en Ellen had zich van een plaatsje verzekerd in de bus van Wijk. Het voordeel van lopen achter Lex is dat je hem niet gauw uit het oog verliest. Het nadeel is dat je niet zo gek veel ziet van de omgeving. Ap, Frank en Frits kwamen na 10 km langs en verdwenen al gauw in de verte. Van een talent als Ap kun je dat hebben en van een serieuze loper als Frank ook. Maar als Frits je voorbijgaatdat doet pijn. Dat heeft Lex ook geweten de rest van de rit. Hij gaat dan ook nooit meer Ellen hazen.

Toch was zij heel tevreden. Toch weer 8 minuten sneller dan Ton de Veen en die was nog wel uit de wind gehouden door Jolanda.

Jan M. heeft de rest van de dames gezellig beziggehouden.

Het weer verslechterde nu met de minuut, de wind was fors toegenomen en de regen viel nu onophoudelijk, met recht een berenloop!

Etienne lag halverwege slechts 40 seconden boven zijn snelste schema, het zag er nog steeds goed uit. Zijn begeleiders kregen het ondertussen steeds moeilijker, doorweekt en koud maar nog steeds vol spirit.

Na de strandpassage kreeg Etienne het moeilijk, nu kwam de fietservaring van ome Ruud mooi van pas, een waaiervorm en uit de wind zetten.

Ondertussen was Irma net zo aan het afzien als Etienne, maar ze hield kranig stand. Ruud v Z. kon door de regen bijna niets meer zien op de klokjes maar kon Etienne er nog wel van overtuigen dat het goed zat. Ruud vd M. was ondertussen uit bad en stond bij de finish, hij werd door Ruud v Z. via de gsm op de hoogte gehouden van de stand van zaken tijdens de loop.

Zo hadden de mensen bij de finish een indicatie hoe het Etienne verging en of hij zijn streefdoel zou halen.

Bij het 40 kilometerpunt wisten we dat het niet meer stuk kon en Etienne deed het lusje door het dorp alleen. Irma en Ruud repten zich naar de finish alhoewel Ruud eerst bij een verkeersbord zijn rug moest rechten voordat hij weer kon lopen.

Het was een fantastisch gezicht om te zien dat er, ondanks het weer, een heleboel Roadies bij de finish stonden te wachten tot Etienne er aan kwam.

Finish in 2.58.05, een dijk van een tijd en ik moet de Roadie nog tegenkomen die dat op Terschelling verbeterd.

In de schaduw van Etienne mag ook de prestatie van Ad niet vergeten worden; 3.30.28 en dat na een niet vlekkeloos verlopen voorbereiding door gebroken ribben.

's Avonds vond er nog een huldiging plaats in de terminal bij de haven en nadat wij getipt waren dat Etienne misschien in de prijzen zou zijn gevallen, zijn we daar naar toegegaan.

Glorieus was zijn plaats op het podium: 3^e bij de senioren en 6^e over-all, een mooie beker en felicitaties, jullie hadden hem moeten zien glunderen.

Arend, Irma, Peter en ome Ruud glunderden met hem mee en hebben dat moment vereeuwigd op foto. Voorwaar een mooie herinnering aan een heel zware berenloop.

Met beker en al naar de Zeevaart waar Etienne terecht op de schouders ging.

Na een hapje eten trokken wij naar de OKA18, onze zondagavond bar.

Ook hier was het gezellig en kregen wij onverwachts nog een kampioen in ons midden.

Ad P. werd eerste bij het barkrukken, hij haalde vier barkrukken.

Belangrijker echter vond Ad de landingsplaats, twee mooie dames met grote stootkussens?

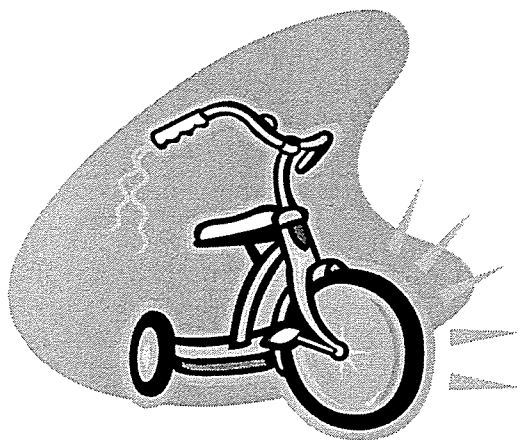
Om 00.30 vonden de meesten het wel goed en zochten zij hun bed op na een hectische dag.

Alleen Miel, Annemiek en Ton bleven nog even bij Arend en Susanne hangen. Miel is derhalve opgenomen in de harde kern van Terschelling, de zogenaamde die-hards.

De anderen waren volgens Arend toch wel een beetje losers, maar hij heeft makkelijk praten, terwijl de eerder genoemde die-hards al vroeg uit de veren zijn, ligt hij vaak nog op twee oren.

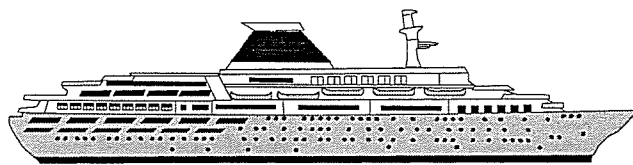
The day after

Om 11.00 stond er alweer een hele club bij de boot. Op de boot vierden wij de verjaardag van Ruud vd M. met spontaan door hem aangeboden appelgebak. Ook was het toen tijd voor het cadeautje, geregeld door Lex.



Wat een grote verrassing was dat. Een driewieler. Hoe verzin je het. Ruud ging hem natuurlijk gelijk uitproberen en lag na 10 seconden alweer op zijn plaat. Toen wij in Harlingen aangekomen waren en de boot verlieten, klonk de stem van de kapitein nog door de intercom: 'Attentie, attentie, er staat nog een kinderfietsje op het salondek'.

Ook op de boot van 12.30 zat een clubje Roadies en op de kade stonden Ton en Gerrie, zij konden er niet meer op, de boot was vol.



Toen heeft Ton de truc van Ron gebruikt en is ook hij met een extra snelboot over gezet.

Aad had intussen weer een nieuwe stunt bedacht. Hij had Ellen vanuit Zoetermeer meegenomen naar Harlingen, maar had absoluut geen zin haar ook weer mee terug te nemen. Zelfs Aad heeft zijn grenzen. Hij durfde haar dit echter niet gewoon te zeggen en had dus het volgende bedacht.

Aangekomen op het parkeerterrein bleek hij de startonderbreker van de auto kwijt te zijn. Ellen moest maar met Ruud en Jolanda meerijden en hij zou wel wat regelen met de ANWB. De dames vonden dit wel heel sneu, maar Aad bleef aandringen.

Nog maar nauwelijks uit Harlingen vertrokken ging Ruud z'n telefoon. Aad had de startonderbreker al gevonden. Hij lag onder de auto. Toen snapte Ellen ook eindelijk waarom Aad vrijdag nog snel naar de auto terug moest en toen bijna de bus naar de boot miste.

Wij hadden een ontspannen rit terug naar huis, sommigen wat meer ontspannen dan anderen.

Het was een lekker weekend met hele mooie prestaties, maar ook veel plezier.

Volgend jaar weer?

Ellen Duijzer en Ruud van Zon.



Waar doe ik het voor

Taboe

Omdat dit stukje in het decembernummer staat en velen het dus onder de kerstboom zullen lezen, lijkt het mij wel leuk om voor de verandering eens een taboe te doorbreken. Dat taboe betreft:

De slip

Daarmee bedoel ik niet het onderuitgaan bij gladheid of het vreemdgaan in een relatie, maar ik bedoel met de slip: de onderbroek. En je hoeft echt geen slipschool doorlopen te hebben om dit verhaaltje te kunnen begrijpen.

Als je het met lopers/loopsters hebt over kleding, kan het gesprek over alle mogelijke kledingstukken gaan, maar er rust nog altijd een heel groot taboe op de slip.

Vraag me niet waarom, want die slip is toch net zo belangrijk (en voor sommigen misschien wel belangrijker) dan de rest van je kleding.

Een fladder/floddergeval geeft grote kans op uiterst vervelende schuurproblemen en een te strakke is - zeker voor mannen - niet echt plezierig om te dragen. Wel om naar te kijken overigens, want - geef het maar toe - een paar lekker strakke billen in een strak broekje (of beter nog: een string) onder een tight..... wie kijkt daar nou niet naar. Maar let op, ik heb het nadrukkelijk over strakke billen!!

En de slip moet functioneel zijn. Dat wil dus zeggen, dat wat geldt voor alle hardloopt-kleding zeker ook geldt voor een slip.

Dus zomers moet hij verkoelend zijn, als je dan al een slip aan hebt. Ik draag zelf vaak shorts, waarin zo'n netvormig binnenbroekje zit en dat maakt een extra slip dus uiteraard overbodig. Scheelt weer wat wasgoed moet je maar denken.

In de winter moet een slip warm zijn, beschermen tegen wind (van buiten) en vochtdoorlatend (zweet bedoel ik) van binnen naar buiten, om je edele delen te beschermen tegen afkoeling en kou (blaasontsteking).

Voor mannen kan worden overwogen om de slip achterstevoren (let op: dit geldt uiteraard

niet voor strings) te dragen om binnendringen van wind (tocht) door de opening te voorkomen. Dat lijkt onhandig in het geval, dat je een plas moet doen, maar dat is het in de praktijk niet, want je draait je in zo'n geval immers toch om.....

En als het heel koud is kun je een lange onderbroek dragen met dezelfde functionele eigenschappen om ook de spieren in je onderste extremiteiten (= benen) goed tegen de kou te beschermen.

Dat betekent dus, dat je eigenlijk ook geen gewone katoenen Jansen & Tilanus, Hema, Sloggy, Schiesser, enz. zou moeten dragen, maar net als met hemdjes speciale thermo-onderbroeken. Dat is in de wintersport alom geaccepteerd, maar volgens mij gebeurt dat bij hardlopen nog niet echt veel. Ik heb er zelf trouwens ook geen hoor, maar het zou natuurlijk wel beter zijn. Tenslotte hoor je als trainer het goede voorbeeld te geven, maar er is toch niemand die het kan (of wil?) controleren en de kinderen van de schoenmaker lopen toch ook op kapotte schoenen....

Waar je dan ook nog wel even rekening mee moet houden is met de kleur van die slip. Het is natuurlijk weer geen gezicht als je een strakke enigszins doorschijnende tight aan hebt met daaronder een slip van een afwijkende, of nog erger, vloekende kleur. Of nog een graadje erger, maar wat ik toch ook wel eens gezien heb: een gestreepte slip. Uiteraard is dit een persoonlijke mening, want sommigen lopen daar misschien wel weer erg op te kicken (als een ander zoiets aan heeft) en komen daardoor eerder in de runnershigh, of haal ik nu weer een paar dingen door elkaar?

Zo, ik hoop dat ik met dit stukje het taboe, dat op de slip rust enigszins heb doorbroken zonder daarbij in onderbroekenlol (sorry, slip of the tongue, overigens niet te verwarren met sliptong) te verzanden. Want proberen om alles normaal bespreekbaar te maken, daar doe ik het ook voor.

Ik wens iedereen een fijne Kerst en een heel voorspoedig 2004.

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 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	Berschenhoek: 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

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



Zeven Heuvelen Loop

16 november 2003

Een groot feest!!!! Wat is er mooier dan op een vrije, regenachtige zondag je te blubber lopen op 7 heuveltjes in en rondom Nijmegen.

De dag begon met het verzamelen rondom het clubhuis, dit was om 10:00 uur. Twee lease BOB auto's hadden zich aangemeld om het zootje ongeregeld naar Nijmegen te vervoeren. In zijn totaliteit waren we met 10 personen. De route werd al direct omgegooid omdat er wegwerkzaamheden rondom Linschoten waren, dus zijn we over de A20 via Zevenhuizen (en niet Gouda) gereden, via de Brienenoord naar de A15. Dit is de makkelijkste route om aan te rijden.

Dit geldt ook voor de terugreis Karel! Maar positief is wel dat je geen volger bent, dat waardeer ik. Kon ik op de terugreis lekker rustig rijden. Op de heenweg bleef je aandringen. Wat krijg je als je een Scenic met Citroën kruist..... 'n botsing.

In de auto was het erg gezellig, een hoop lol, voorbijgangers dachten dat we bekenden waren, iemand van de passagiers heeft of had iets met machinisten.

We moesten op tijd aankomen in Nijmegen, zowel Karel als Roeland moesten kleding ophalen bij hun eigen bank. Toegegeven: het is mooie kleding. Roeland is teruggegaan met de trein. Een enorme aantrekkingskracht zo'n machtige machine.

Altijd gemakkelijk als je wat mensen op 'belangrijke' posities kent. Een persoonlijke vriend/collega is voorzitter van voetbalvereniging 'Novium Magum'. Hier hebben we de auto's achtergelaten, konden we rustig een warming-up doen. Omkleden, bakkie koffie, gezellie. De voetbalvereniging bestond 90 jaar, en dat werd gevierd. De vorige avond was het op zijn drukst, 160 man. Op zondag werd het dunnetjes overgedaan, dat klopt, ongeveer 40 man. Van hieruit hebben we ca. 2 km ingelopen richting Keizer

Karel plein, toen waren we al nat. Hier hebben we allemaal ons eigen startvak opgezocht, ik zal toegeven, ik ben niet geheel eerlijk geweest. Heb de kleur blauw nagemaakt, Klaas startte in dit vak, leek me ook wel wat. Wat nu een nadeel is van kleurstiften, bij regen gaat het uitlopen. Gelukkig niemand heeft het gezien. Als je dan sommige mensen ziet en inhaalt, denk je toch hoe lopers in bepaalde startvakken komen die er niet thuishoren. Tussen bruto en netto tijd zit een groot verschil, klein voorbeeldje, in het blauwe vak ruim 5 minuten, in het gele vak, waar het gros van onze lopers stond, bijna 11 minuten. En dat met die regen, eigenlijk had ik ook in dit vak gestaan, sorry. Het lopen was zoals altijd: soms zwaar en soms ook weer niet. Klaas had last van zijn longen, dan kun je een tijd wel vergeten, Martine was de hele week ziek-zwak-misselijk maar vooral goed verkouden geweest, dat ga je dan merken aan de spieren, ook dan kun je een tijd wel vergeten.

Na het lopen zijn we, inmiddels met 9 vrouw/man, teruggelopen richting de voetbalvereniging, cooling down heet dat, we waren al nat, en zijn dat gebleven. En koud. Helaas moest er een zware tas mee terug, hardlopend. In bepaalde landen heb je namen voor dit type van beroepen: oh sergeant major sahib. Zo voelden sommige van ons zich.

Teruggekomen bij de VV Novium Magum konden we lekker douchen, ook hier kon dat gescheiden, toch jammer. Bij douchen kwamen diverse onderwerpen aan de orde, van haren harsen op bepaalde plaatsen tot een manier van koude voeten verwarmen, hier weet Richard meer van. Ik ben het alweer vergeten. In de sportkantine werden we feestelijk binnengehaald door inmiddels een gezellige groep voetbalfans, drank speelt geen rol. Goede sfeer, we hebben zelfs nog de polonaise gelopen op niet na te vertellen muziek. Dit werd gespeeld door: Drive-inn Star Licht, klinkt erg dorps, maar Star Nicht



was ook wel op zijn plaats geweest. Het waren 2 gezellige jongens. We hebben van het oudste clublid ook nog een drankje gehad. Het was fantastisch hoe wij hier onthaald zijn, hoe gastvriendelijk, in het zuiden is het goed toeven.

Na dit intermezzo hebben we een Spaans/ Mexicaanse eetgelegenheid aangedaan, allemaal een uniseks maaltijd genoten, een culinaire rondreis door deze landen. Heeft gesmaakt. Natuurlijk wilde iedereen nog een kopje koffie/thee, daarna reden we moe maar voldaan naar huis, al gememoreerd, Karel reed een andere route. De streeftijd was 8 uur thuis, helaas dat kopje koffie heeft de das omgedaan.

Volgend jaar gaan we dit nog eens overdoen, en dan het 91ste bestaan vieren.

Namens: José – Suzan – Martine – Aad – Klaas
– Karel – Robert – Richard - Nick



Wie werkt mee aan de vernieuwde Internetsite?

We willen graag de internetsite vernieuwen. De huidige (website)redactie zoekt versterking, inhoudelijk en creatief.

We zoeken mensen die de site kunnen bouwen, in een nieuw jasje kunnen steken, met nieuwe interactieve mogelijkheden komen, toegankelijker en nog interessanter kunnen maken, etc.

En we zoeken mensen die kunnen meedenken daarover, die stukjes willen schrijven etc. In het besef dat wij leden hebben die goed kunnen lopen maar minder thuis zijn op het internet, denken wij ook aan kinderen (wizz kids?) van onze leden die de oudjes wel effe helpen.

Meer informatie bij Walter de Ceuninck of Bianca Hesselius. Opgeven bij een van hen. De site www.roadrunners-zoetermeer.nl staat open voor reacties.



Winteravontuur in Fins Lapland

Mystiek uit het land van de kerstman

Met een sneeuwscooter toeren over bevroren meren en ijzige bospaden. En wat dachten jullie van een tocht per huskyslee. De herfst is (bijna) voorbij en we blikken in dit verhaal naar de winter. En niet zomaar een winter, maar eentje in Fins Lapland.

Lapland heeft een van de adembenemendste landschappen van Europa. Een dikke laag sneeuw bedekt de uitgestrekte bossen en talrijke meren, de ongekennde kleurenpracht van het noorderlicht geeft het land van de kerstman iets mystieks. Heuvels, uitgestrekte toendra-achtige vlakten en gigantische bevroren meren kenmerken dit gebied. Er wonen niet veel mensen, maar er zijn wel volop rendieren.

Is het eigenlijk niet raar, dat je nooit hoort dat een Road Runner een rendier als huisdier heeft? De rendieren zijn allemaal in particulier eigendom en krijgen een oormerk voordat ze (een deel van het jaar) de bossen ingestuurd worden. In de winter verblijven de halftamme dieren op boerderijen, waar ze bijgevoerd worden. In het voorjaar lopen ze los. De kans dat men in de winter een rendier op de weg tegenkomt is bijna uitgesloten. Maar in de zomer moet je als automobilist blijven opletten: voordat je het weet staat er eentje voor de auto.

Tweehonderd kilometer ten noorden van de poolcirkel in het uiterste noorden van Fins Lapland ligt Ivalo. Een plaats niet ver van het wintersportcentrum Saariselkä. Ongeveer tweehonderd dagen per jaar ligt er sneeuw. Dus als jullie graag in de sneeuw lopen, dan weet je waar je je kunt uitleven. De eerste vlokken vallen eind oktober, de laatste resten verdwijnen half mei. Het is in Lapland aanzienlijk kouder dan in Nederland. Dus je moet je wel erg goed aankleden. (Trouwens dat moet je in de winter in Nederland ook doen.) Maar omdat er nauwelijks wind is en de zon overdag veel schijnt, is dit een zeer aangename kou. De winter is er voor de crosscountry skiër, de husky's en de sneeuwscooter.

En de hardloper dan, hoor ik jullie denken als runner? De immense ruimte met oneindige bossen waar de takken doorhangen onder het pak van de maagdelijke sneeuw nodigt uit tot lange tochten. Het is een onbeschrijf-

lijke ervaring om staand achter op een slee achter zes hardwerkende huskyhonden door dit prachtige landschap te trekken. Of wat te denken van een tocht per snelle sneeuwscooter over deels gebaande paden of zomaar dwars door bossen en over meren? Dat is toch veel leuker dan op een slee achter zes harddravende Road Runners? Alles uiteraard onder leiding van ervaren gidsen die de omgeving en de natuur op hun duimpje kennen.

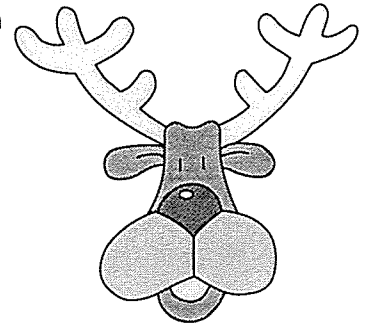
Hoewel de dagen in Lapland in de winter korter zijn dan in Nederland, is er eind januari ongeveer zeven uur daglicht per dag. Ruimschoots voldoende tijd om de geplande

activiteiten bij daglicht uit te oefenen. In Ivalo vindt men ook Test World. Dit is een testcentrum voor de grote banden- en automerken in de zomer en in de winter het opleidingscentrum voor rally-coureurs. Hier kunt u een dagcursus volgen om te leren wat een auto doet onder de meest bizarre omstandigheden. Sneeuwrijden en ijsrijden, hoe haal je de auto uit de slip, hoe gebruik je een slip? Kortom een dag om nooit te vergeten. Ten zuiden van de wintersportplaats Saariselkä ligt het Kakslautanen hotel/cottage complex. Hier vindt u niet alleen houten cottages, maar ook echte iglo's en glazen iglo's. De sneeuwiglo's zijn geschakeld; er zijn 25 sneeuw hutten in diverse maten.

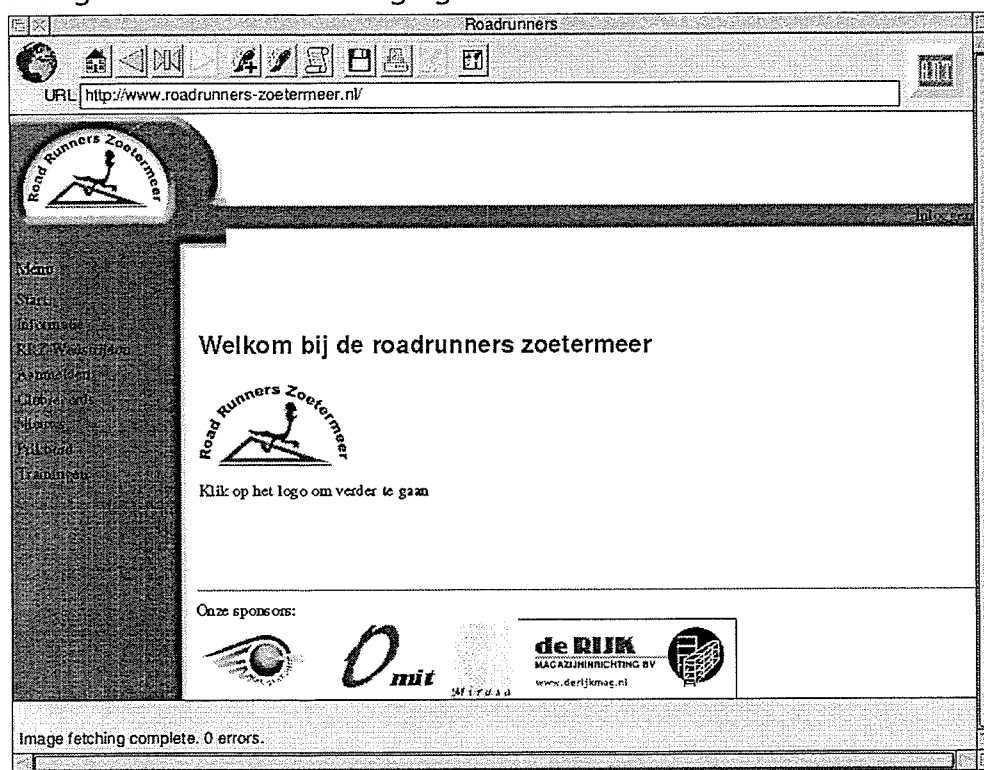
Ook treft u hier twee huwelijksiglo's waar men, na in de ijskapel getrouwd te zijn, de eerste huwelijksnacht kan doorbrengen. Een minder Spartaanse mogelijkheid is overnachten in een glazen iglo. Deze is voorzien van airconditioning en een toilet. Gelegen op een comfortabel bed, kunt u genieten van de indrukwekkend heldere sterrenhemel en als u geluk heeft van een zeer uitbundige aurora borealis: het noorderlicht!

Ik wens jullie fijne dagen.

P@ul van Heukelum



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 bovendeel 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.



Uitslagen

Discoveryrun, 27 september 2003

10 km

Anton Bood 0:55:39

Katwijk, 27 september 2003

Halve marathon

Joyce Dijkhuizen 2:08:36

9^e Géové Posbankloop Velp, 28 september 2003

15 km

Piet Roestenburg 1:02:05

Bob Verbrugge 1:07:07

Walter de Ceuninck 1:15:08

Robert van der Linden 1:15:08

Henk Rietveld 1:19:06

Wouter Sanders 1:21:33

Marjo de Ceuninck 1:27:33

Aanvulling op uitslag Tulploop Roelofarendsveen, 5 oktober 2003

10 km

Els van Suffelen 0:59:57

21 km

René van der Spek 1:33:29

Amsterdam Marathon 2003 Amsterdam, 19 oktober 2003

42 km

Jan-Peter Willemsen 3:00:18

Frans van Haaster 3:03:55

Pheidippidesloop Utrecht, 25 oktober 2003

3,6 km

Yvonne Vis 0:19:50

7,2 km

Bob Verbrugge 0:29:27

Anton van der Lubbe 0:34:02

Cok Vis 0:36:24

Marjo de Ceuninck 0:38:42

Laan van Meerdervoort Haag Atletiek jubileumloop, 26 oktober 2003

10 km

Piet Roestenburg 0:37:57

Aad Vervaart 0:38:12

Piet Mulder 0:45:51

Ria van Caspel 0:51:38

Eric van Caspel 0:52:34

Bianca Hesselius 0:53:30

Marjo de Ceuninck 0:54:38

Herfstmarathon Etten-Leur, 26 oktober 2003

21 km

Robbert Smit 1:38:44

Henk Nieuwenkamp 1:59:18

Ernst-Jan Bosman 1:59:34

Cok Vis 2:00:24

Yvonne Vis 2:08:00

Dotterbloemloop Ilion Zoetermeer, 2 november 2003

10 km

Paul van Vliet 0:40:31

Erwin Huizinga 0:47:45

Jantien Meijer 0:57:30(PR)

Nicollette Komen 0:59:41

15 km

Nick Raadschelders 1:03:07(PR)

Kees van Seuren 1:05:32

René van der Spek 1:05:51

Klaas de Vries 1:06:22

Frans van der Werf 1:06:32

Ruud Scholten 1:06:45

Jan Hol 1:07:00

Tom Maessen 1:07:45

Richard Willems 1:09:40

Nick Nahuijs 1:10:47

Robert van der Linden 1:12:03

Karel Slierendrecht 1:12:50

Martine Lemson 1:13:42

Ria van Caspel-van der Wel 1:19:12

Marco Ephraïm 1:21:10

Cees van Halderen 1:23:39

Els van Suffelen 1:29:50

Jack van de Kreeke 1:29:50

Ron Slegtenhorst 1:31:16

Ad de Bruin 1:31:16

Berenloop op Terschelling, 2 november 2003

42 km

Etienne den Toom	2:58:05
Ad Peltenburg	3:30:26

21 km

Miel Piso	1:26:00
Jan Peter Willemsen	1:26:30
Aad Vervaart	1:28:05
Ap Hartevelde	1:33:15
Frits van der Lubben	1:34:17
Frank Kleissen	1:35:27
Ellen Duijzer	1:37:30
Lex van Wijk	1:37:30
Herman Roosenboom	1:41:47
Jolanda van der Maaten	1:45:10
Ton de Veen	1:45:13
Bert Kuiper	1:45:23
Jan Moggré	1:48:38
José de Groot	1:48:38
Elly van der Kooij	1:48:38
Roeland van Dijck	1:48:50
Piet Mulder	1:49:10
Joyce Dijkhuizen	1:50:43
Ron Dijkhuizen	1:50:43
Peter van Zijp	1:50:54
Arie Perfors	1:53:19
Peter van de Beek	1:56:09
Paul van Heukelum	1:56:09
Liesbeth Edelbroek	1:58:40
Winnie Koelee	1:59:30(PR)
Ton van de Beek	1:59:51
Anton Bood	2:01:29
Dianne Roosenboom	2:04:47
Annemiek ten Hoor	2:05:40
Bianca Hesselius	2:05:50
Joke Gvozdenovic	2:07:18
Lidwien van den Aardweg	2:15:00
Henriette Winter	2:17:11
Mieke Niemans	2:27:40
Toos Koevoets	2:27:40
Gerrie Siemes	2:45:00.

Jan Olsthoornloop Monster, 8 november 2003

11,3 km

Hiljo Idema	1:15:40
-------------	---------

21 km

Bob Verbrugge	1:39:51
Kees van Seuren	1:45:24
Willem Hogendoorn	1:53:44
Marjolijn Dolk	1:53:44
Ruud Scholten	1:53:44
Marjo de Ceuninck	2:05:45
Paul van Heukelum	2:05:45
Cok Vis	2:05:45
Yvonne Vis	2:19:00

Zevenheuvelenloop Nijmegen, 23 november 2003

15 km

Nick Raadschelders	1:02:48
Robert van der Linden	1:12:10
Klaas de Vries	1:13:48
Roeland van Dijck	1:14:05
Suzan van der Helm	1:16:10
Jack van de Kreeke	1:17:44
Cok Vis	1:17:50
Roland Groustra	1:18:58
Wouter Sanders	1:20:16
Krijn Jongejan	1:21:02
Marjo de Ceuninck	1:25:35
Chantal Wichers	1:27:26
Yvonne Vis	1:30:07
Marcel Andeweg	1:32:40
Martin van Baarle	1:34:39
Hiljo Idema	1:40:18

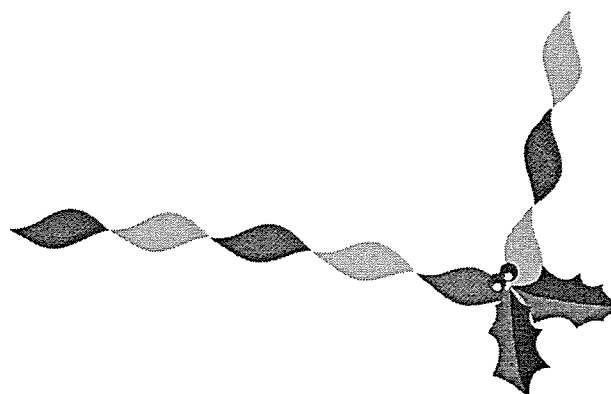
Wedstrijdagenda

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

<http://www.knau.nl>
<http://www.loopevenementen.nl>
<http://atletiek.pagina.nl>

en uiteraard op onze eigen RRZ website.

Daarnaast is een trimloopboekje te koop in de kantine.



**NIET IEDERE
SUPPORTER
STAAT LANGS
DE LIJN**





*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