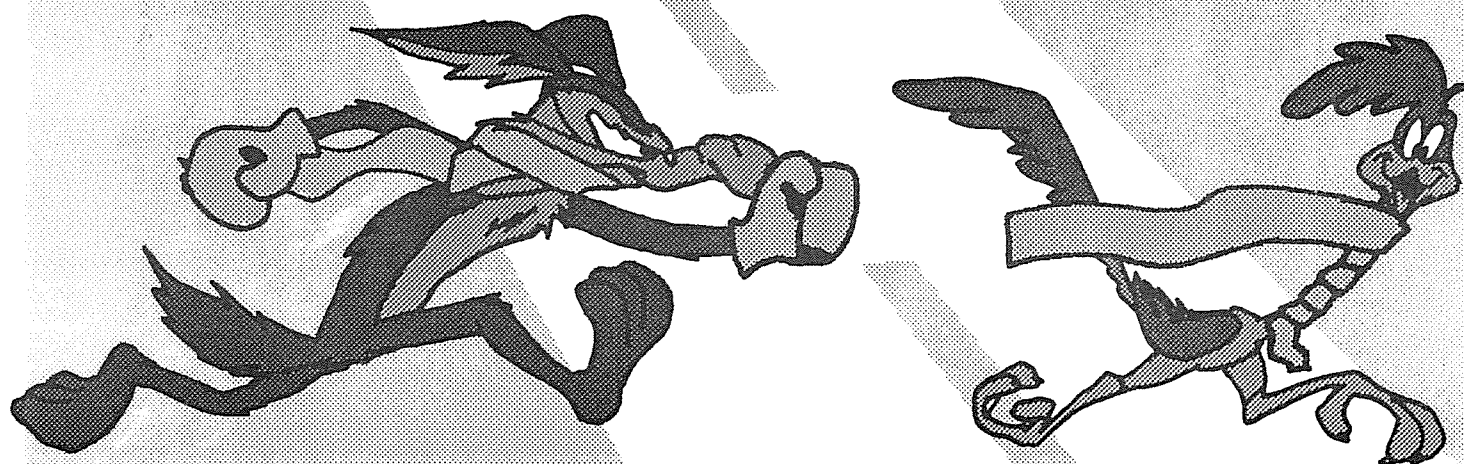


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

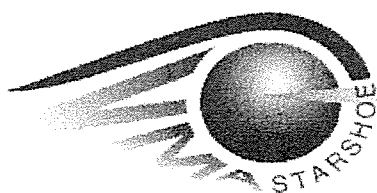
nr **1**
feb/maart
2004



Hardlopen na ziekte

Communicatie

Oliebollenloop



Starshoe testcentrum Cobaltstraat 20 Zoetermeer

Aanbiedingen

(zolang de voorraad strekt)

Running- en Fitwalk-schoeisel

Karhu ARROW

van € 115,00 voor € 50,00

Mizuno MUSTANG

van € 115,00 voor € 57,50

Karhu FLEET

van € 101,50 voor € 50,00

Mizuno LEGEND

van € 119,95 voor € 60,00

Karhu Athletic

van € 110,00 voor € 60,00

Mizuno MERCURY

van € 119,95 voor € 60,00

Inhoud

Voorwoord	Blz 5
Daar hoorden zij engelen zingen	Blz 6
Hallo Roadrunners, mag ik mij even voorstellen?	Blz 7
Hardlopen na ziekte	Blz 8
Oliebollenloop	Blz 9
Nieuwjaarsloop en Clubkampioenschap	Blz 10
Data en locaties LOL-trainingen 2004	Blz 11
Kort bericht van de penningmeester	
Van de vreugde- en leedcommissie	Blz 12
Waar doe ik het voor	Blz 13
Het lopen van een marathon	Blz 14
Over communicatie gesproken...hoe bereikt u het bestuur via de mail	Blz 18
Bestuurlijke verantwoordelijkheden en aansturing	Blz 19
Road Runners Zoetermeer (februari 2004)	
Vijftigste halve marathon	Blz 20
Wie wil er helpen?	Blz 21
Wat vindt U?	
Uitslagen	Blz 23

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, 1e voorzitter (079) 341 47 30

Herman Middendorp, 2e voorzitter (079) 341 88 67

Astrid Bakker, 1e secretaris (079) 331 87 65

Bianca Hesselius, 2e 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

BestuurRRZ@hotmail.com

Clubhuis

't Lange Land 14-16,

2725 KZ Zoetermeer (079) 331 0101

Contributie

KNAU contributie € 12,80 per jaar

Wedstrijdlicentie € 17,20 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

schema's zijn te vinden op de RRZ-website

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)

Ruud van Zon (079) 342 18 91

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Trainers

•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 (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

Kopij voor de
volgende Roadie kan
ingeleverd worden
tot 20 maart

Kopij kan op floppy of via e-mail (lieft platte tekst of in Word) ingeleverd worden bij Ruud van Zon, e-mail: rcm.van.zon@hccnet.nl. 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

Van het bestuur

Waarde leden,

De kop van het jaar is er al weer even af. Die begon met een geslaagde nieuwjaarsloop en nieuwjaarsreceptie. En begin deze maand was er de Noord Aa Polderloop, succesvol georganiseerd door enkele leden. En de voorbereidingen voor een volgende activiteit zijn volop gaande. Op woensdag 31 maart is er een algemene ledenvergadering waar het bestuur verslag wil uitbrengen over de financiën in 2003 en de begroting 2004. Ook geven we dan informatie over de voortgang van de werkzaamheden van het bestuur.

De bestuursleden zijn druk bezig geweest alle informatie te verzamelen die nodig is om te kunnen besturen. Met bijna alle commissies is er contact geweest, zijn afspraken gemaakt over contactpersonen in het bestuur en zijn soms werkafspraken gemaakt. Elders in deze Roadie vindt u een schema van de bijzondere aandachtspunten van de verschillende bestuursleden.

En er wordt gewerkt aan een meerjarenbeleidsplan, een nieuwe bestuurlijke structuur, nieuwe statuten, een huishoudelijk reglement en een gedragscode, een communicatie- en sponsorbeleid enz. enz.

Een broedende kip moet je niet storen. Dat zou ook voor het bestuur kunnen gelden. Maar wij denken daar anders over. De bestuursleden willen best gestoord worden, als het dan maar ergens om gaat. Een goede idee, een mooi initiatief.,...

De vereniging wordt gedragen door de leden en de vele vrijwilligers. Het bestuur is vooral voorwaardenscheppend bezig. Dat is in elk geval onze bedoeling. Om te kunnen besturen is informatie nodig. En informatie krijg en geef je via juist communicatie. Daarom hecht het bestuur aan een goede bereikbaarheid. Bijvoorbeeld door een herkenbaar mailadres voor alle bestuursleden. Wij willen aanspreekbaar zijn. Dit temeer ook omdat de beide voorzitters (Sjef van Woensel is 1^e en Herman Midden-dorp is 2^e) vanwege hun werk vaak afwezig zijn. Sjef werkt enkele maanden in Zwolle en Herman is vaak in Portugal. Maar de e-mail en als het moet de GSM zijn erg goed bruikbaar. Dat geldt ook voor de andere bestuursleden die allemaal drukke banen hebben. Als u dus iets te melden heeft, positief of negatief, dan hoeft dat niet altijd bij de bar te gebeuren, maar het mag ook via de mail. En soms werkt dat beter!

Het bestuur werkt gestaag aan de structuur van de vereniging, maar belangrijker is nog het doel van onze vereniging: lopen. Gelukkig hebben we een goed korps van trainers en assistent trainers. Een binnenkort gaan er drie leden op examen om daarna als gediplomeerd trainer bij ons aan de slag te gaan. Niet alleen met de "hardloop"groepen gaat het goed, ook het sportief wandelen verheugt zich in een ruime belangstelling.

Binnenkort gaat er weer een nieuwe beginnersgroep van start bij het hardlopen. We hopen die "ledenwerving" in de nieuwsmidia goed aan te kunnen kondigen en zo niet alleen veel belangstelling te wekken maar ook een stukje PR voor de club te bedrijven. Want we mogen best trots zijn met zijn allen.

Wekelijks bieden we honderden mensen loopplezier, die mensen worden wordt goed begeleid, ook als het gaat om de sportmedische kant, we doen dat vanuit een mooi, goedgelegen en goed gerund clubgebouw, de catering bij evenementen in prima, mede dankzij onze "hapjesman" Diederik Post die best eens een publieke pluim verdient. En we hebben aandacht voor het lief en leed en brengen een clubblad uit dat prijzen wint. Wat dit laatste betreft: dank aan de redactieleden Astrid Hol en Paul van Heukelum die jaren daaraan hebben bijgedragen en hun stokje nu hebben overgedragen. En we zorgen voor kinderopvang, sociale activiteiten en wedstrijden. Kortom, WE zijn een club om trots op te zijn, vooral ook door de inzet van de vele vrijwilligers. Dat mag ook wel eens een keer gezegd worden.

Het bestuur wenst u veel loopplezier en andere genoeglijke tijden bij de Road Runners en hoopt u niet alleen bij het lopen maar ook bij de Algemene Ledenvergadering op 31 maart te zien.

Namens dat bestuur,
Sjef van Woensel

Daar hoorden zij engelen zingen.....

Woensdagmorgen...met 3 bakken huzarensalade op de achterbank sleep ik me nog slaperig naar de 1^e van een rij kerstlunches. In het RRZ gebouw-tje is het een druk heen en weer geloop, en langzaam stapelen de gerechten zich op voor de bar. "Zoo, salade van Johma?" is het commentaar als ik trots 3 pannen neerzet.

Bij het omkleden begint de sfeer er echt in te komen, er gaat 't gerucht dat er schapen mee gaan, en "Jaap zit ook in het complot", als herder!

De bel gaat, we vertrekken, en jawel, we worden begeleid door een oude herder, met wapperende baard en wandelstok. Hij draagt een schapenknuffel met zich mee en is gekleed in lange mantel tot de grond met nog net zichtbaar de ren-schoenen eronder aan.

Hij loopt verdomde hard!

Naast hem dartelen twee vrolijke schaa-pjes met wattenvacht en schapenkoppen, kerst- en schapenliedjes zingend. De kudde doet mee.

We worden nagestaard en toegelachen (hoop je dan maar).

Halverwege doen de meeste een jasje uit, het is warm, de herder houdt stoer zijn bontmuts op, evenals de trainers Cindy en Wim hun kerst-mutsen. De schapen zijn overgegaan op blaten. Op de terugweg vinden we een spoor van watten-vlokken, tot aan de stal...ehh, het clubhuis.

Na een fotosessie staat als beloning ons tafeltje gedekt (dankjewel Astrid) met allerlei heerlijkheden; waldorff-salades, verse fruitsalade met verse slagroom, croissants en nog veel meer. Na een uitgebreid toilet (hé Dianne?) zit ieder dan toch feestelijk aan tafel. Nog een laatkomertje komt binnen met hartige taart (heeft zich eindelijk vrij kunnen maken van het werk).

De sfeer zit er goed in...

Bedankt allemaal, ook schapen en herder! (zie ook de foto's via de website).

Lili Oud.

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 administraties; Velddreef 78; 2727 CM Zoetermeer; 079 3460738/ 06 54750884;
E-mail adsmits@omit.nl

Hallo RoadRunners, mag ik mij even voorstellen ?

Rust roest, ons lichaam is gemaakt om te bewegen! Lichaamsbeweging is gezond!
Maar dan wel graag in een gezellige omgeving.
De afgelopen zes maanden heb ik tijdens mijn stage bij het SMC mogen ontdekken dat die gezelligheid er zeker is en dat er ook goed gepresteerd wordt bij de RoadRunners.

Daarom heb ik niet lang hoeven denken om als Sportmasseur m.i.v. 1 januari 2004 deel uit te mogen gaan maken van het SMC (Sportverzorging- en Massage Commissie van de RoadRunners).

Mijn naam is Wim Kleine Deters.

Sinds mijn 10^e jaar, eerder mocht "vroegeh" niet, ben ik zelf een vrij fanatieke sporter.

Na 40 jaar voetbal, o.a. met mijn vriend Aad Zoutenbier via wie ik bij het SMC terechtgekomen ben, ben ik acht jaar geleden overgestapt naar de racefiets en mountainbike waar ongeveer 10.000 km per jaar op wordt weggetrapt.

Momenteel ben ik als Sportinstructeur (spinning, fitness en fitloop) parttime werkzaam bij Gezondheidscentrum Move4Life te Zoetermeer. Na bijna 34 jaar trouwe dienst bij IBM, waarvan 26 jaar in het Managementteam, mocht ik me met een prima vertrekregeling twee jaar geleden gaan bezighouden met mijn hobby's. Daarnaast worden vrouw, kinderen en kleinkinderen niet vergeten! Zelf heb ik mogen ervaren dat massage een prima hulpmiddel is om het gezonde lichaam gezond te houden. Blessurepreventie kan echter alleen bereikt worden wanneer de sportvrouw/man zelf van de noodzaak overtuigd is. Voor het behandelen van echte blessures is de Sportmasseur niet opgeleid, dat is de taak van de artsen en fysiotherapeuten. Bij de meeste RoadRunners is het besef om blessures te voorkomen volgens mij ruimschoots aanwezig. Daarom verwacht ik velen van jullie regelmatig te mogen ontmoeten in de massagekamer voor een massage om dat te realiseren of om je te helpen na een blessure je weer snel terug te brengen op je eigen niveau.

Wim Kleine Deters



Hardlopen na ziekte

Wanneer kun je na een acute infectie of ziekte met koorts weer gaan hardlopen?

In het algemeen wordt bij acute infectie de 'neck check' aanbevolen: Wanneer de atleet verschijnselen heeft boven de nek, zoals een verstopte neus, een loopneus en een zere keel, kan hij met hardlopen op matig niveau gewoon doorgaan. Als er verschijnselen zijn onder dat niveau, zoals kortademigheid, hoestbuien, koorts of rillingen, dan moet hardlopen worden ontraden.

Bij virale infecties, zoals griep, die gepaard gaat met koorts, hoofdpijn, spierpijn, ademnood, buikpijn en zwelling van lymfeklieren, bestaat er een verhoogd risico op myocarditis. Dit is een ontsteking van de hartspier. Daar kunnen dan ook verschijnselen van optreden, zoals vermoeidheid, pijn op de borst, hartkloppingen. Reden te meer om niet te gaan hardlopen (het is zelfs levensgevaarlijk) en vanwege het besmettelijke karakter is het ook beter voor je clubgenoten. Bij een aangetoonde myocarditis wordt sport gedurende 6 maanden ontraden.

Een geïnfecteerd lichaam moet hard werken de infectie de baas te worden. Dat kost veel energie. Het spreekt voor zich dat wanneer deze energie gebruikt wordt voor het hardlopen het alleen maar langer duurt voor je helemaal genezen bent. Ben je er ook van bewust, dat wanneer je pijnstillers gebruikt en je daardoor beter voelt, je nog niet beter bent. Neem daarom die rust waar je lichaam naar vraagt, des te sneller kun je weer presteren.

Bron: deels van Sportmassage Internationaal 2003-2



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

Oliebollenloop

Oudejaarsdag is er op de vereniging geen training, wij willen natuurlijk toch lopen. Ron is weer fanatiek aan het trainen na wat tegenvallers dit jaar, zijn enkelbreuk en de visite van de Belgische griep.

We kijken in het trimloopboekje en kiezen voor de oliebollopen in Schoonhoven.

Schoonhoven is snel aangereden maar ja in Schoonhoven zelf is het toch wel even zoeken. Zoeken is niet onze sterkste kant of moet ik zeggen kaart lezen is niet mijn sterkste kant? Je vindt de straat in het register maar je kunt zoeken wat je wilt, op het piepkleine kaartje vind je de straat niet. Je weet in welk hokje je moet zijn, maar elke straat waar we langs rijden kan ik niet vinden om te zien of we in de buurt komen. De reddende engel op de motor (politieagent) komt er aan. Ron doet het raampje open en gelukkig begrijpt deze engel dat we wat willen vragen, hij rijdt even door en keert dan om ons te woord te staan. Onder politie-escorte worden we naar de wedstrijd gebracht.

Na het inschrijven probeert Ron een plekje te bemachtigen in de kleedkamer, niet dat het al zo druk is maar de kleedkamer is niet zo groot. De dames worden hier een beetje achter gesteld, wij moeten een aardig eindje lopen om bij de kleedkamers te komen. Wij dames mogen bij de tennisvereniging de kleedkamers gebruiken, dus hebben we het misschien toch wat luxer, een mooi stenen gebouw daar is de ruimte vast groter. Ja, de ruimte is groter maar meer ruimte hebben we niet. Aan de haken boven de banken hangen de netten, dus wil je zitten, zit je met een net in je nek. Ik kan mijn benen maar net kwijt, veel groter moet je niet zijn want dan moet je, je benen in je nek leggen. De rest in de kleedkamer is namelijk gevuld met terrasstoelen en tafels.

Naar de start is het nog een aardig eindje lopen. We hebben nu geen probleem om de start te vinden, we lopen blindelings achter de meute aan. We sluiten netjes achter in de rij aan.

Ron ziet dat er aardig wat voor hem staat en dat zint hem niet helemaal, dus met wat ellebogenwerk komt hij aardig vooraan in de rij.

Het startschot valt en ik zie de eerste als een kanon er vandoor gaan, achteraan gaat het allemaal wat rustiger. De eerste paar honderd meter moet ik regelmatig een paar keer wandelen of zigzaggend door de menigte, maar dan kan ik al snel mijn eigen weg vervolgen. Ik kom in een lekker tempo te lopen, het is heerlijk weer en een mooi parcours. Ik geniet volop, wat is lopen toch fijn. We lopen langs weilanden, kleine en grote boerderijen, het zijn net schilderijtjes. We hebben de wind in de rug, het is dus niet zo erg dat ik geen groepje kan vinden om mee samen te lopen. Bij 9 km draaien we en krijgen een flinke wind tegen, zonder ook maar ergens beschutting te vinden. Links en rechts van me zijn weilanden. Nou zou

het toch wel prettig zijn als ik me in een groepje kan aansluiten. Het ziet er niet naar uit dat dit snel zal gebeuren, het deelnemersveld is aardig uitgedund. Niet dat er veel uitstappers zijn maar er zijn veel mensen die voor de 6 of 10 km hebben gekozen.

Bij 11 km loop ik nog steeds alleen tegen de wind te vechten en denk even "vond ik hardlopen nou zo fijn?" Ik heb mijn tempo noodgedwongen moeten laten zakken. Liep ik bij de 10 km nog netjes 5 minuten per km, nu moet ik mijn best doen om het rond de 5:15 te houden. Bij ongeveer 11,5 km hoor ik een bekende stem zeggen: "probeer je bij ons aan te sluiten". Ik kijk even om en zie een gezicht dat ik ken maar moet even denken: wie is het? Dan besef ik dat ik op sleeptouw word genomen door Hein Vergeer. Hij loopt te praten of hij een stevige wandeling aan het maken is. Tot 13 km kan ik het redelijk volgen maar dan wordt het moeilijker, ik denk dat het tempo langzaam iets omhoog gaat. Ik probeer nog even, word nog bemoedigend toegesproken maar dan hou ik het toch voor gezien. Ik heb geen zin om helemaal kapot aan te komen, want zondag moet er weer een halve marathon gelopen worden. Nou ja moeten, ik moet natuurlijk niets.

De laatste 2 km zie ik in de verte een loopster dichterbij komen. Dit is voor mij een punt om me op te richten en ik kruip langzaam steeds een stukje dichterbij. Nog 1 km en ik ben bijna bij haar, wat het is weet ik niet, maar de loopster voor me heeft waarschijnlijk het gevoel dat er iets aan komt en kijkt achterom. Zodra ze me ziet probeert ze te versnellen en maar achterom kijken. Ook ik versnel, ik volg maar er voorbij, dat red ik niet. Nog 100/150 meter en daar staat Ron te schreeuwen of zijn leven ervan afhangt. Weer heeft Ron meer vertrouwen in mij dan ik zelf. Kom op, trek door, je kunt haar hebben. Ja, en dat werkt toch altijd weer als een rode lap op een stier. Ik gooi mijn verstand op nul en pers uit mijn tenen de laatste sprint en ja deze versnelling kan zij net niet aan. Nog net, maar dan ook net red ik het onder de 1:16. Mijn klokje staat stil op 1:15:59.

Ron is weer op de weg terug en liep in 1:02:47. Al met al voor ons een goede afsluiting van 2003. Uitlopen doen we op weg naar de kleedkamers. In de kantine staan heerlijke oliebolletjes op ons te wachten. We besluiten om de oliebol maar op weg naar de auto op te eten, want de lucht ziet er niet erg betrouwbaar uit. Er is sneeuw voorspeld en ja als het even kan willen we voor de bui thuis zijn.

We vervolgen onze weg naar huis voorspoedig, zonder politie-escorte.

Joyce Dijkhuizen

Nieuwjaarsloop en Clubkampioenschap

Op 3 januari 2004 werd de inmiddels traditionele Nieuwjaarsloop voor de zesde keer georganiseerd. Een kleine 50 lopers/loopsters trotseerden de winterse omstandigheden met in de Geerpolder hier en daar een glad wegdek. Een klein team van vrijwilligers was er wederom in geslaagd een veilige wedstrijd neer te zetten. Een grote verrassing voor de deelnemers was, dat het concept voor dit jaar bestond uit het raden van de eindtijd en dat daarom het horloge niet om mocht.

Op deze manier was het voor een ieder mogelijk de wisseltrofee voor één jaar in zijn of haar bezit te krijgen.

Gekozen kon worden voor de korte afstand van 6 kilometer en 560 meter rond het Noord AA of de lange afstand van 10 kilometer en 40 meter waarbij de lus werd gemaakt via de Geerpolder. Start en finish waren gelegen bij het clubgebouw van de Road Runners Zoetermeer.

Na een bekeken race kon de organisatie de uitslag noteren, waarbij de nummers 1 van iedere categorie de wisseltrofee mee naar huis konden nemen. De uitslagen staan verderop in het clubblad met tussen haakjes vermeld categorie loopgroep en het verschil tussen werkelijk gelopen tijd en de door hen vooraf geschatte eindtijd. Een ieder was erg enthousiast over het gevolgde systeem, wat in de toekomst zeker navolging zal krijgen.

Gecombineerd met de bovengenoemde Nieuwjaarsloop werden de clubkampioenschappen gehouden. Deze combinatie leverde een psychologische moeilijkheidsgraad op. Of ik kies voor het kampioenschap of ik ga voor mijn geschatte tijd van de Nieuwjaarsloop. Lang kon hier echter niet over nagedacht worden en er ontspon zich een boeiende strijd in de diverse loopgroepen.

Hierbij diende voor groepen 1 tot en met 6 de lange afstand als einddoel en voor de groepen 7 tot en met sportief wandelen de korte afstand. De uitslag laat zien dat door deze combinatieloop meestal andere winnaars uit de bus kwamen. Tussen haakjes de eindtijd.

Ook een tweetal trainers is gefinished maar zij zagen hun sportieve plicht meer in begeleiding dan in klassering.

Tijdens de hierop volgende Nieuwjaarsreceptie werden in een geanimeerde sfeer en tussen het nuttigen van oliebolletjes en verfrissing door, de prijzen uitgedeeld.

Ons, waarschijnlijk bij een ieder bekend interim-bestuurslid Ruud van der Maaten, heeft op de nieuwjaarsreceptie een dankwoord uitgesproken richting diverse groepen.



Ruud wilde in het bijzonder drie groepen in het zonnetje zetten en hij noemde met name:

De fitwalk groep, de groep die ter ondersteuning en wederopstanding van ons aller Ton Hoeksema ontstaan is.

Deze groep is ondertussen uitgegroeid tot een volwaardig onderdeel van de RRZ.

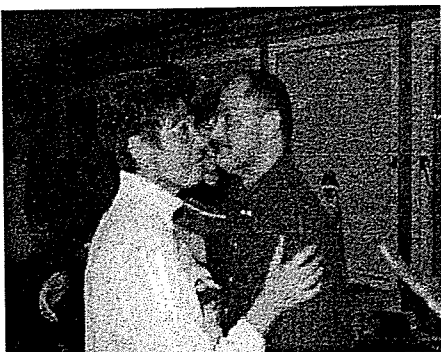
De diverse RopaRun groepen, er zijn, volgens Ruud, weinig verenigingen die al vier jaar achtereen een groep op de been hebben gebracht die zoveel hebben bijgedragen aan de opbrengst voor de stichting RopaRun.

De vrijwilligers, zonder deze mensen kan geen enkele vereniging bestaan. Zij zijn het hart van de vereniging en een hartelijk applaus is hun deel.

Verder wilde Ruud nog even terugkomen op wat sportieve hoogtepunten van 2003 en, zonder iemand tekort te willen doen noemde hij, in het bijzonder Etienne den Toom.

Etienne wist onder erbarmelijke omstandigheden de marathon van Terschelling af te leggen in de schitterende tijd van 2.58, voorwaar een prestatie en goed voor de derde plaats bij de senioren.

Ad Smits/Ruud van Zon.



Data en locaties LOL-trainingen 2004

Data staan vast, locaties zijn onder voorbehoud. Ongeveer één week van tevoren hangen/liggen er in het clubhuis A4-tjes met meer informatie.
Informeert bij twijfel bij Ed Jacobs, tel 3417530.
egtm.jacobs@wanadoo.nl

DATUM	LOCATIE	STARTPLAATS
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

Kort bericht van de penningmeester

Het innen van de contributie is de afgelopen tijd onregelmatig verlopen. De wisseling van penningmeesters is hiervan de belangrijkste reden. Wij werken hard aan verbeteringen en hopen in de toekomst met regelmaat te innen. Ook heeft een aantal mensen niet snel genoeg antwoord gekregen op vragen over de contributiebetaling. Inmiddels zijn, als het goed is, alle vragen beantwoord. De inning van de contributie over 2004 is al gestart, ook de KNAU-bijdrage voor 2004. De volgende automatische inningen van contributie zullen plaatsvinden op de volgende datums;
2^e kwartaal — 2 april 2004
3^e kwartaal — 2 juli 2004
4^e kwartaal — 1 oktober 2004



Jack van de Pol

Van de vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Maart

- 6 Paul van Heukelum
- 9 Marco Borsboom
- 10 Gerard Heeringa
- 12 Hans Diederik
- 13 Meindert Louwsma
- 14 Ron Ebing
- 15 Jan Besseling
- 15 Jeannot Kok
- 15 Frank van Steenbrugge
- 15 C. van Zoest-Ramnath
- 16 Etienne den Toom
- 16 Jan Vaneman
- 17 Paul Nieuwenhuizen
- 19 Henrika Hoogervorst
- 20 Annemiek ten Hoor
- 21 Marion Nahuis-Luitjes
- 23 Kees Brits
- 23 Cynthia de Haas
- 24 Manuela Klerks-Westhoven
- 25 Kees van Seuren
- 25 Jan-Peter Willemsen
- 28 Trees Idema
- 29 Koos van der Geest
- 30 Jan-Willem Weehuizen



April

- 1 Lidwien van den Aardweg
- 1 Henk van den Bos
- 1 Chris van Buuren
- 3 Jaap Sneep
- 3 Bill verschuil
- 4 José de Groot
- 5 Marja Koops
- 6 Emiel Weih
- 8 Frank Eilbracht
- 8 Toos de Groot
- 8 Eric Klarenbeek
- 8 Jan Lelieveld
- 8 Gabriel Mulder
- 8 Anuschka Scheepers
- 8 Arie Taal
- 8 Fred Verboom
- 9 Wilhelmina Hubers
- 9 Germt Jako de Vries
- 12 Alewijn Radder
- 12 Henk Rietveld
- 13 Martine Lemson
- 14 Ben Cats
- 16 Erwin Huizinga
- 16 Erick Kicken
- 20 Ingrid van der Waardt
- 21 W. Landman
- 22 Esseline Bloemenveld
- 22 Nicole de Vries
- 23 Marion van den Broek
- 23 Johan Pronk
- 24 Conny Boots
- 24 Rob Vreijling
- 25 Peter van de Beek
- 25 Bert Hartog
- 25 Herman Middendorp
- 27 Martin Mets
- 27 Pieter Minnee
- 28 Edwin Adams
- 30 Anita de Bok
- 30 Sannie Croes

Geblesseerden

De volgende personen hebben een beterschapskaart ontvangen:
Liesbeth Weehuizen, Hans Tork, Ruud v.d. Maaten, Mike van Wichen, Esther de Wit, Mieke Niemans, Meeke Flipse.

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

Waar doe ik het voor

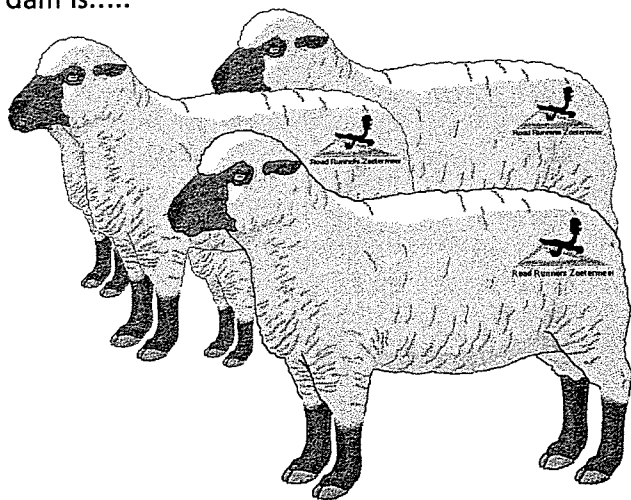
Een training in open deuren, uitdrukkingen, gezegdes, meligheden en dooddoeners

Zaterdagochtend. Om even voor negen is het 'alle ballen verzamelen'.

Het (club)huis is haast te klein, maar er gaan veel makke schapen in een hok.

Om precies negen uur wordt er aan de bel getrokken, waarvan niemand weet waar de klepel hangt. De kudde gaat naar buiten, weer een horde genomen.

Eerst één voor één, maar als er één schaap over de dam is.....



Buiten aangeland eerst luisteren naar de baas. En dan de paden op, de lanen in.

Nog even wat ochtendgymnastiek en dan hup met de beentjes, vooruit met de geit.

RRZ is weer op pad. De stemming zit er al meteen in; er wordt wat afgekakeld.

Het lijkt wel een lopend kippenhok met op kop haantje de voorste en een soepkip aan de staart.

Ja, het is een bont gezelschap, dat zich over Zoetermeers dreven voortspoedt.

Het hoofd rechtop, de borst vooruit. Laat de benen het werk doen.

Is er iemand die de koers heeft uitgezet?

Raakt er iemand van het rechte pad, of raken we met z'n allen van de wal in de sloot?

Gezellig bij al die ouwe koeien. Wie weet waar de

uitweg is?

Ik niet, maar ik ben ook maar een tientjeslid. Kunt u mij de weg naar Hamelen vertellen, meneer? Is dat voorbij de regenboog, of moeten we het dichterbij huis zoeken?

Ik weet het niet, ik doe maar wat. Ja, dat wisten we al, vertel eens wat nieuws.

Er is niets nieuws onder de zon. Welke zon? Het regent pijpenstelen.

Je mag geen pijpen stelen en ook niet roken tijdens het lopen.

Ik rook jou trouwens al een tijdje. Kan kloppen, ik heb een pr. van 47,11 op de tien.

Lekker fris. Geef mij maar een biertje. Geniet, maar drink met maten.

Was ik ook van plan. Ik doe zelden iets alleen.

Ik ben zo sociaal, als ze me tegenkomen groeten ze me altijd met a ... sociaal.

Je valt ook zo lekker in de groep. Ach ja, het is een kwestie van vallen en opstaan.

Oké, daar sta ik dan ook op. Krijgen we dan opstand?

Nee, je woont hier op stand. Dat is heel wat anders.

Goed, jij zult het wel weer beter weten. Daar mag je wel van uitgaan.

We schieten al weer lekker op. Waarop? Ik kan zo nog wel een poosje doorgaan.

Ik lust er wel pap van, maar die gaat zo in je benen zitten. Daar moet je niet echt mee zitten.

Daar weet ik alles van, ik heb pas nog een tijdje gezeten. Ik vond je er ook al zo gelikt uitzien.

Kijk naar je eigen en trek je op aan een ander. Hé, het loopt alweer aardig op zijn eind.

Ja hoor, we zijn er weer. Zo, nou nog even wat voor jezelf doen, want anders is de rek er zo weer uit. Ben jij dan van de rekkelijke? Nee, ik ben van mijn geloof gevallen.

Zo, dat zit er weer op; het weekeinde kan beginnen.

Nog even een koude douche en dan is er koffie met misschien wel een koekje van eigen deeg. Gezellig,

en daar doe ik het voor.....

Ed.

Het lopen van een marathon

Ruim 5 jaar geleden ben ik lid geworden van de RRZ om me voor te bereiden op een marathon. In die 5 jaar heb ik me nu verschillende malen op verschillende wijzen voorbereid op een marathon. En hoe vaker ik me heb voorbereid des te meer heb ik me verdiept in trainingsschema's, opbouw en de resultaten die ik na 42 km en 195 meter geboekt heb. Dit artikel geeft hiervan een overzicht en kan hoop ik een ieder helpen die zich ook eens op een marathon wil voorbereiden.

De eerste marathon liep ik precies één jaar nadat ik met het hardlopen was gestart. In april 1998 stond ik nog als toeschouwer zonder loopervaring op de Erasmusbrug. In april 1999 liep ik als deelnemer over diezelfde Erasmusbrug. De vraag is nu: kun je binnen een jaar van nul tot een volledige marathon komen. Het antwoord is ja: het kan wel, maar verwacht geen wereldprestaties. Eind april 1998 had ik een stel hardloopschoenen gekocht. De eerste keer liep ik een rondje Noord AA, ca 6.5 km in twee stukken met 5 minuten wandelen aan Aa-zicht. Met een flinke dosis zelfdiscipline was ik door zelftraining zover dat ik in september '98 mijn eerste wedstrijd, de Starshoe halve marathon aandurfde. Ik zat op dat moment reeds op drie trainingen per week, de lange duurloop van ca 18 km, de snelle duurloop van 10 km en nog een duurloop van ca 15 km. De termen intervallen, duurloop 1, 2 en 3 waren voor mij toen nog volledig onbekend. Na de Starshoe run ben ik meteen lid geworden van de RRZ met als doel: het lopen van de marathon in april '99. Na een vrij zware maand, voor het eerst een interval, kon ik me in groep 1 goed handhaven. En in januari 1999 ben ik gestart met het marathonschema. Een schema dat uitging van gemiddeld 3 1/2 training per week. De ene week 3 trainingen met een lange duurloop (tot max. 3 1/4 uur), de andere week een split training in het weekend (zaterdag 120 minuten en zondag ook nog 75 minuten). De eerste 2 maanden gingen als een speer. En eind februari liep ik op de Zegerplasloop, een van de standaard oefenwedstrijden van 30 km, dan ook een mooie tijd van 2:07:35. Alleen begin maart kreeg ik op eens last van allerhande spieren in mijn boven- en onderbenen. Veel later werd het mij duidelijk: een lichte vorm van overbelasting. Maar ondanks de verschillende kleine ongemakken ben ik doorggegaan. Ik had nu eenmaal een doel: het lopen van de marathon.

In Rotterdam kwam ik ook vrij goed uit de startblokken, een halve marathon in 1:32:20 en toen nog vrij soepel lopend. Eindtijd misschien wel rond de 3:10:00? Op 27 kilometer ging het voor het eerst mis. Brakend stond ik langs de kant, die bidon met Extran was toch niet zo goed gevallen. In het Kralingse bos op 32 kilometer kwam ik de man met de hamer tegen. Over en uit, met veel wandelen heb ik de eindstreep bereikt. Tijd 3:22:48.

Voor een eerste marathon geen slechte tijd en het feit dat het mis was gegaan op enkele cruciale punten, was natuurlijk snel te herleiden tot een gebrek aan evaring. Hoe wil je nu een goede marathon lopen terwijl je vorig jaar nog langs de kant stond als toeschouwer. Een kern van waarheid zit er wel in. Hoe kun je spieren binnen een jaar zodanig trainen dat ze van niets doen een belasting van 42 kilometer lopen aankunnen. Het jaar daarop zou het alleen maar beter kunnen gaan. Twee jaar ervaring, twee jaar geoefende spieren en anderhalf jaar lopen volgens schema's. In de tijd tot december 1999 liep ik 3x per week alle trainingen met de groep en mijn tijden op de kortere afstanden werden beter en beter. Voor de marathon betekende dit natuurlijk ook dat ik sneller zou kunnen. Een tijd van net boven de 3 uur moest haalbaar zijn, er onder was volgens mij toch nog te hoog gegrepen.

Begin januari 2000 ben ik toen weer met een groep aan de marathontraining begonnen. Alleen was het schema nu wat zwaarder dan het jaar ervoor. Het aantal trainingen bleef gelijk alleen tijdens de lange duurlopen liepen we nu een derde van de tijd in het marathontempo. Net als het eerste jaar verliepen de eerste twee maanden vlekkeloos. En ook de Zegerplasloop was weer een succes, 2:05:34. Ik kwam alleen dit jaar veel frisser over de finish dan het jaar er voor.

In maart kwamen de pijntjes in de spieren van boven- en onderbenen weer op. Juist op dat moment werd ik voor mijn werk gevraagd een week naar Amerika te gaan. Het probleem was alleen dat het de week voor de marathon was en ik op de dag van de marathon om zondag 11:30 op Schiphol landde terwijl de marathon om 12:00 uur op de Coolsingel startte. Dat was dus einde marathonvoorbereiding want voor een reisje Amerika word je ook niet wekelijks gevraagd.

In 2001 een nieuwe poging. In mijn evaluatie kwam ik al snel tot de ontdekking dat ik net als een jaar eerder half maart eigenlijk al over mijn top heen was terwijl de marathon nog een maand weg was en ik ook nog niet voldoende omvang had. Volgens mij kon de oorzaak wel eens liggen in een meer dan dubbele belasting van het marathonschema. Niet alleen werden de trainingen langer maar ook werd er 4x per week getraind. Het schema bood zelfs de mogelijkheid om een extra training op de donderdag (om kilometers te maken) in te lassen wat ongeveer tot een vierdubbele belasting zou leiden.

In de theorie van het maken van veel kilometers voor een marathon geloof ik wel. Alleen de viervoudige verdubbeling van het schema in 13 weken tijd moet volgens mij tot problemen leiden. Daarom besloot ik om de marathonvoorbereiding uit te breiden naar ca 40 weken. In juli 1999 ben ik begonnen met 4x trainen per week. Op de donderdag een duurloop van 45 minuten. Reeds in

september kon ik hier de vruchten van plukken want mijn tijd op de 5 kilometer testloop werd aanzienlijk aangescherpt. Vanaf november ben ik gestart met 5x lopen in de week. Ook op de zondag ging ik voor een duurloop van ca 45 minuten. Bij de aanvang van het marathonschema liep ik dus al ruim twee maanden 5x in de week. Weliswaar geen lange afstanden en ook niet echt snel maar het lichaam was in beweging. Het effect van 2x extra trainen was direct te zien op mijn tijden op de 10 kilometer en de halve marathon. Er werden minuten van mijn PR's afgeknabbeld. Toen ik begin januari 2001 met het marathonschema begon had ik zelf dan ook de magische 3 uur-grens als doel gesteld.

In overleg met de trainer heb ik een schema opgesteld van 5x lopen in de week. Op de maandag en de woensdag de reguliere trainingen. Op de donderdag, zaterdag en zondag een eigen schema. Waarbij vooral de donderdag- en zondag-trainingen de zogenaamde hersteltrainingen waren. Deze hersteltrainingen liepen we in 5:00 - 5:05 minuut de kilometer. Ongeveer een minuut per kilometer langzamer dan het marathontempo om onder de 3 uur te komen. In de top weken liep ik rond de 100 kilometer per week. Gelukkig moest ik dit niet alleen doen. We waren met een groepje van 3 man dat met dezelfde doelstelling aan het trainen was. Ook nu verliepen de eerste twee maanden weer als een trein. Het ijkpunt van de Zegerplasloop verliep nu helemaal fluitend 1:57:34. Toen ik finishte had ik het gevoel dat ik met hetzelfde gemak ook de laatste 12 kilometer nog had kunnen lopen. Voor het eerst tijdens een marathonvoorbereiding bezocht ik ook 1x in de twee weken de masseurs op de club. In 2000 had ik tijdens de RoPaRun ervaren dat een massage-behandeling je spieren binnen no time (tijdens de RoPaRun binnen 4 uur) weer tot herstel kunnen brengen. Dezelfde ervaring had ik tijdens deze marathonvoorbereiding. Na een lange duurloop in het weekend ging ik op de maandag bij de masseur langs voor een massage. Op de dinsdag voelden mijn benen dan weer als herboren. Ook de maanden maart en april kon ik nu zonder pijnlijke of ongemakken doortrainen. Op de grote dag stond ik dan ook topfit aan de start. De marathon verliep als een trein, hoewel de laatste 5 kilometer natuurlijk zwaar waren. Maar ja dat hoort nu eenmaal standaard bij een marathon. Over het resultaat was ik dan ook dik tevreden 2:52:59. Een resultaat dat in lijn lag met de verwachting op basis van mijn tijden op de kortere afstanden. In mijn evaluatie kwam ik tot de ontdekking dat niet alleen de frequentie van trainingen maar zeker ook de invulling van de woensdagtraining heeft bijgedragen tot het positieve resultaat. In de periode januari - april 2001 stond in het reguliere schema van de groep namelijk heel veel tempoduurwerk variërend van herhaling van 4x 2000 m tot 2x 5000m op duurloop 3 tot 100% niveau. Dit zijn tempo's waarbij (net) geen verzuring optreedt maar wel een fikse inspanning wordt geleverd. Dit in tegenstelling tot het kortere interval werk met

herhalingen tot maximaal 1000 m waarbij vaak wel verzuring optreedt.

Na de marathon heb ik gas terug genomen en ben weer terug gevallen naar 3 à 3,5 keer trainen in de week. In het eerste half jaar merk je nog niet echt dat de tijden teruglopen maar daarna merk je al snel dat je tijden in wedstrijden weer met minuten terugvallen wanneer je trainingsomvang en -intensiteit afnemen.

Na 2 jaar op een lager niveau te hebben getraind (ca 4x per week) heb ik in 2002 nog wel als haas een marathon en een RoPaRun gelopen zodat de spieren het duurwerk niet ontwenden. Uitgedaagd door een aantal groepsgenoten heb ik in maart 2003 besloten om me weer eens serieus voor te bereiden op een marathon. Na 4x de halve marathon op Terschelling te hebben gelopen moest ik er dit jaar toch echt aan geloven. Nagenoeg heel groep 1 heeft op Terschelling reeds een hele gelopen en ik kwam nog niet verder dan de halve. Omdat een verbetering van een PR er op Terschelling niet echt in zit, heuvelachtig door de duinen en 3 kilometer over het strand, heb ik besloten om me te richten op een tijd van net onder de magische grens van 3 uur. In juni heb ik mijn trainingsfrequentie weer opgevoerd naar 5x per week. Vanaf half juli ben ik weer gestart met het specifieke marathonschema. Op de maandag en de woensdag met de groep meetrainen. Op de zaterdag een lange duurloop oplopend tot maximaal 3 uur en op de donderdag en zondag een herstelduurloop. Omdat er ook een aantal lopers uit groep 1 zich op de marathon van Amsterdam voorbereid hadden, konden we met een groep van 4 man trainen.

De trainingsschema's van de Road Runners gaan uit van een opbouwperiode gedurende de maanden augustus t/m oktober/november. Precies de periode dat wij het voor onze marathontraining van veel tempoduurwerk moesten hebben. De woensdagavondtraining hebben we daarom ook veel met zijn vieren moeten trainen.

Net als in 2001 bleek ook nu weer dat het marathonschema redelijk zwaar is maar dat vooral de rustdagen het nodige herstel brengen. Het twee wekelijkse maandagavond bezoek aan de sportmasseuses was vorige keer zo goed bevallen dat ik dat ook nu weer trouw gedaan heb. Dit preventief masseren geeft een versneld herstel van de relatief zwaarbelaste beenspieren. Half september, anderhalve maand voor de marathon ben ik nog een week op vakantie geweest naar Kreta. Op Kreta heb ik me beperkt tot een drietal duurlopen van iets meer dan een uur. Dus een weekje geen tempowerk. Bij terugkomst in Nederland merk je dan meteen dat het lichaam hersteld en uitgerust is. Vervolgens heb ik het trainingsschema weer volledig opgepakt tot de marathon.

Op Terschelling stond tijdens de dag van de marathon een stevige zuiden wind (ca windkracht 5). Het zou dus een zware marathon worden. Ik ben op mijn geplande schema van 4:08 min/km vertrokken. Tot de 30 kilometer liep ik makkelijk en zonder problemen op een schema van 2 uur 55

minuten. Vanaf het strand (32,5 km) tot de finish werd zwaarder en zwaarder. Maar het verval kon beperkt blijven tot een eindtijd van 2:58:05. In vergelijking met de marathon van 2 jaar geleden in Rotterdam heb ik nu tijdens de gehele wedstrijd met minder vermoeidheid te kampen gehad. In Rotterdam werd het na 25 kilometer al vrij zwaar, nu heb ik tot de 32,5 kilometer ontspannen gelopen. Twee jaar terug waren de laatste 5 kilometer loodzwaar, nu waren alleen de laatste 2 kilometer zwaar, omdat het lichaam geen energie meer had. Weliswaar liep ik in Rotterdam 5 minuten sneller maar wat volgens mij belangrijker is, ik loop nu ruim 5 jaar terwijl dat in Rotterdam nog maar 3 jaar was. Een periode van 2 jaar waarin vooral de hardloopspiers zich verder ontwikkeld hebben.

Afgelopen 5 jaar heb ik dus ontzettend veel geleerd over de voorbereiding op een marathon. Vaak door het gewoon te ervaren. Ik hoop dat een ieder die zich gaat voorbereiden iets aan mijn verhaal heeft. Hieronder nog een paar tips en adviezen.

- Een marathon kun je met twee doelstellingen lopen:
 - a. de finish bereiken, het binnen RRZ gehanteerde trainingsschema voldoet dan goed. Neem ook tijdens de reguliere maandag- en woensdagavondtraining gas terug. Wees tevreden met het feit dat je de marathon hebt uitgelopen en maak je geen zorgen over je tijd. Je hebt dan een prima prestatie neergezet. Een marathon loop je niet zo maar!
 - b. de marathon lopen in een tijd die binnen je mogelijkheden ligt gebaseerd op je tijden op de kortere afstanden, 10, 15 en halve marathon. Wanneer je gewend ben om alleen de reguliere trainingen binnen de club te lopen ga dan vroegtijdig ca 3/4 jaar van te voren langzaam maar zeker je training uitbreiden tot 4 à 5 keer in de week. Zorg dat je lichaam een maand of 3 voor de marathon reeds gewend is aan deze hogere trainingsintensiteit. Breid vervolgens je schema uit met de langere duurlopen. Blijf op de maandag en woensdag de reguliere trainingen volgen en neem geen gas terug (tenzij het lichaam hier om vraagt)
- Ook al heb je de gehele voorbereidingsperiode met een groep gelopen *loop de marathon voor jezelf*. Maak voor jezelf een plan. Maak geen afspraken met andere mensen. Enkele seconden te hard per kilometer in het eerste deel kan je na 30 kilometer vele minuten kosten. Dus loop vanaf de eerste meter je eigen tempo.
- Probeer zoveel mogelijk op je gevoel te lopen maar houd altijd je hartslag in de gaten. Vooral bij de langere duurlopen moet je niet te snel gaan. Loop bij de langere duurlopen minimaal 30 seconden langzamer dan je marathontempo (langzamer mag ook). Wanneer je je trainingen om en nabij je marathon-

tempo loopt, loop je elke 14 dagen een wedstrijd en zal je aan het eind van de trainingsperiode opgebrand zijn.

- Test jezelf ruim van te voren (1,5 à 2 maanden) op een 30 kilometer loop. Wanneer je je marathontempo of iets sneller loopt, moet je nog fris aan de finish komen. In de marathon begint de wedstrijd pas na 30 kilometer.
- Er is een aantal formules ontwikkeld waarmee je op basis van je tijden op de 5, 10 en 21 km. je eindtijd op de marathon kan voorspellen. Mijn ervaring is dat deze formules wel aardig kloppen. Voorwaarde is wel dat je goed getraind en uitgerust aan de start van de marathon verschijnt, dus je mag nog niet over je top heen zijn.

Etienne den Toom.



School
GRAND CAFÉ

Dorpsstraat 114 | 2712 AN Zoetermeer

T (079) 316 67 41 | F (079) 316 67 42 | E info@grandcafeschool.nl

grand café | restaurant | evenementenlocatie | conferentieruimte

Blijven zitten was nog nooit zo leuk!



Grand Café School is dé ontmoetingsplek in Zoetermeer voor de 30⁺-er die van kwaliteit en gezelligheid houdt. Een plek waar je onder het genot van een hapje en drankje, rustig kunt bijpraten met vrienden en kennissen. Waar je kunt genieten van een dagvers menu bereidt door een chef-kok van het hoogste niveau en waar je kunt dansen op herkenbare discomuziek uit de jaren '70 en '80. Kortom: een plek waar Zoetermeer weer leert genieten!

Grand Café School is gevestigd in de 'oude school' aan de Dorpsstraat 114 in Zoetermeer. Na een ingrijpende verbouwing is hier een zeer stijlvolle, moderne ambiance ontstaan. Een ideale plaats om nieuwe contacten op te doen en oude contacten weer aan te halen. Kom eens langs of kijk op onze website: www.grandcafeschool.nl



Openingstijden

Grand Café

ma gesloten
di – wo 10.00 – 01.00 uur
do – za 10.00 – 02.00 uur
zo 10.30 – 22.00 uur

Restaurant

ma gesloten
di – zo 17.00 – 22.00 uur

www.grandcafeschool.nl



Over communicatie gesproken.....hoe bereikt u het bestuur via de mail?

Er is inmiddels veel geschreven en besproken over het begrip communicatie.

Er bestaan vele studies en zelfs academische opleidingen over dit onderwerp.

Dit is ook niet verwonderlijk als u zich bedenkt dat communicatie het enige middel is om contacten te leggen en te onderhouden, informatie uit te wisselen, kennis, houding en gedrag te veranderen, samen te werken en doelstellingen te realiseren.

Road Runners doen het met hun voeten. Dus even met beide benen op de grond: om de communicatie tussen het bestuur en de andere lopers te bevorderen/stimuleren, heeft het bestuur tegenwoordig een eenduidig emailadres waar u met al uw vragen en opmerkingen terecht kan:

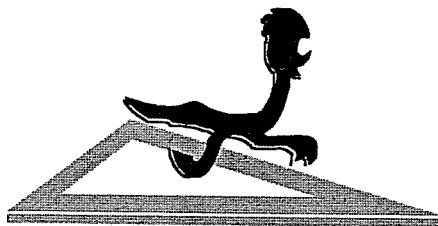
BestuurRRZ@hotmail.com

Het secretariaat zorgt dat de mail bij het juiste bestuurslid terecht komt. Daarnaast vindt u op de volgende pagina de bestuurlijke verantwoordelijkheidsverdeling voor de beleids-terreinen, commissies, coördinatoren, en werkgroepen van de Road Runners.

Nog een laatste woord over communicatie: een ding is zeker, tweerichtingsverkeer is een absolute 'must' om samen te werken en doelstellingen te behalen!

Schrijf gerust en iedereen krijgt antwoord.

Algemene ledenvergadering op 31 maart 2004; geen training



Road Runners Zoetermeer

Binnenkort ontvangen alle leden een uitnodiging voor de Algemene Ledenvergadering die woensdag 31 maart 2004 om 20.00 uur in het clubgebouw wordt gehouden. Zoals ook de vorige keer, is er die avond geen training om iedereen in de gelegenheid te stellen de ALV bij te wonen en er is minder tijdsdruk.

Op de agenda staan de cijfers over 2003 en de begroting 2004 en een verslag van het bestuur over de werkzaamheden tot nu toe. En wellicht het belangrijkste agendapunt is het nieuwe beleid van de vereniging in een meerjarenbeleidsplan. Dat plan moet als het klaar is gedragen worden door de leden, daarom wil het bestuur nu al uw mening horen. Dat gaan we op een bijzondere manier doen. Twee bestuurders bereiden dat voor en het zal voor de nodige verrassingen zorgen.

Agenda:

- Opening
- Verslag vorige ALV
- Jaarcijfers 2003
- Mededelingen bestuur
- Pauze
- Interactieve sessie aangaande speerpunten beleidsplan

Bestuurlijke verantwoordelijkheden en aansturing Road Runners Zoetermeer (februari 2004)

RRZ algemeen	Sjef van Woensel, plaatsvervanger: Herman Middendorp
Verantwoordelijkheidsgebieden:	Bestuurlijke aansturing van commissies, werkgroepen, coördinatoren
Statuten, huishoudelijk reglement, ALV	Kascontrolecommissie (Arie Perfors)
Algemeen beleid, meerjarenbeleidsplan	Werkgroep beleidsplan 2004 -2007 (Ruud van der Maaten)
Algemene wet en regelgeving	
KNAU / andere verenigingen / gemeente	
Kascontrole	
Clubhuisaangelegenheden	Herman Middendorp, plaatsvervanger: Ruud van der Maaten
Verantwoordelijkheidsgebieden:	Bestuurlijke aansturing van commissies, werkgroepen, coördinatoren
Clubhuis exploitatie & beheer	Clubhuiscommissie (Aad Vervaart)
	Werkgroep ontwikkeling clubhuis (moet nog worden ingericht)
Administratie	Jack van de Pol
Verantwoordelijkheidsgebieden:	Bestuurlijke aansturing van commissies, werkgroepen, coördinatoren
Ledenadministratie	Ledenadministratie (Peter van Zijp)
Financiële administratie RRZ	Financiële administratie clubhuis (Hans van der Hucht)
Financiële administratie Clubhuis	
Contractbeheer	
Sociale zaken	Astrid Bakker, plaatsvervanger Bianca Hesselius
Verantwoordelijkheidsgebieden:	Bestuurlijke aansturing van commissies, werkgroepen, coördinatoren
Vreugde en leed	Vreugde & Leedcommissie (Elly van der Kooy)
Werving en behoud vrijwilligers	Evenementencommissie (Ad Smits)
Sociale wet en regelgeving	Kinderopvang (Jojanneke Wagenaar)
(arbo, vrijwilligersbijdragen etc.)	
Gedragscodes (sociale veiligheid) en klachtenafhandeling	
Evenementen (niet zijnde wedstrijden)	
Kinderopvang	
Communicatie	Bianca Hesselius, plaatsvervanger: Astrid Bakker
Verantwoordelijkheidsgebieden:	Bestuurlijke aansturing van commissies, werkgroepen, coördinatoren
Communicatie- en sponsorbeleid	Sponsorcoördinatie (moet nog worden ingericht)
PR & Sponsoring	Redactiecommissie Roadie (Nick Raadschelders)
Roadie	Webteam (Walter de Ceuninck)
Internetsite	
Loopsport	Hans Rolff, plaatsvervanger: Ruud van der Maaten
Verantwoordelijkheidsgebieden:	Bestuurlijke aansturing van commissies, werkgroepen, coördinatoren
Sportverzorgings- en massage	Sportverzorgings- en massagecommissie (Dianne Roosenboom)
Technische zaken	Technische Commissie (moet nog worden ingericht)
Wedstrijden RRZ	Operationeel Trainers Overleg (Ed Jacobs)
	Noord AA Polderloop (Frans v.d. Hengel)
	Autoloosloop (Nick Raadschelders)
	Roparun (Dianne Roosenboom)

Vijftigste halve marathon

In juli hoorden wij van Rob en Hilda (bij veel Road Runners wel bekend), dat er op 23 november in Benidorm een hele en een halve marathon is. Wij kunnen dat dan combineren met een familie bezoek. Ik ben me er dan nog niet van bewust dat ik rond die tijd mijn 50^e halve marathon kan lopen. Toch wel leuk om je 50^e halve in een bijzondere wedstrijd te lopen. De vlucht wordt geboekt, de inschrijfformulieren laten nog even op zich wachten. Als we deze binnen krijgen stellen we het nog even uit, want ja bij Ron kriebelt de hele toch weer! De laatste week van oktober hakt hij de knopen door en lopen we beiden de halve. De inschrijfformulieren worden zonder problemen gefaxt, het betalen is iets anders. Het blijkt bij het postkantoor niet meer mogelijk te zijn om iets te betalen op een buitenlandse rekening? De enige mogelijkheid is om een speciaal overschrijvingsboekje te bestellen, waar natuurlijk enige tijd overheen gaat. Voor ons te laat. Rob & Hilda helpen ons uit de brand en regelen onze betaling.

Woensdag 19 november gaan we met bergwandelpaden in de koffer naar Spanje. Donderdag is het een druilerige herfst dag, de temperatuur is goed alleen dreigt er een bui en dan vinden wij het niet verstandig om de bergen in te gaan. We gaan naar San Juan en lopen langs de boulevard. Het is een prachtige boulevard van een uur heen en een uur terug wandelen. Zo druk als het zomers is, zo rustig is het nu. Je ziet geen kip. Dit betekent dus ook dat je niet zomaar spontaan ergens wat kan drinken. De meeste strandtenten zijn bezig met de grote schoonmaak, verbouwen of zijn gewoon dicht.

Vrijdag is het een schitterende dag, de zon staat hoog aan de hemel. Wij besluiten om te gaan wandelen bij Finestrat, een rondje om de berg Puig Campana. De route geeft als indicatie 4 uur voor 10 km, er staat ons dus wel iets te wachten. We twijfelen geen moment of dit wel de goede voorbereiding is. In korte broek en T-shirt gaat de heen weg voorspoedig. Het zweet loop in straaltjes over je rug, hier en daar moet ik met handen en voeten klimmen. Boven aangekomen is het een beetje mysterieus. We lopen in een wolk en als je naar beneden kijkt zie je Benidorm (in de verte) in de zon liggen. Naar beneden is het hier en daar wat zoeken naar de goede weg maar alles gaat volgens plan. Bij de auto aangekomen gaat Ron direct kijken wat we morgen kunnen wandelen. Ik ben iets gereserveerder en wil kijken hoe ik me de volgende ochtend voel, want ja zondag moeten we toch 21 km lopen. 's Avonds gaan we de startnummers ophalen, in Benidorm is het wel zoeken maar Hilda weet ons via de telefoon naar de juiste plek te loodsen. Bij het startnummer zit een T-shirt, kam, Twix en een Snicker en dat allemaal voor 6 Euro.

Zaterdag stappen we met stramme spieren uit bed, dat word een rustige dag. Lekker buiten in het

zonnetje zitten, beetje over de boulevard lopen en lekker Paella eten.

Zondag vroeg uit de veren, na 's nachts te zijn lastig gevallen door een mug. Wat kan zo'n beest irritant zoemen! Na het ontbijt vertrekken we naar Benidorm. De eierkoeken voor onderweg hebben we vergeten dus moeten we het doen met druivensuiker en Aquaris.

Als we bij de sportvelden aan komen is de eerste gedachte bij mij: wat een zootje. Bij de kleedkamers waar señora staat word ik weggestuurd, waar ik wel moet zijn kan niemand mij vertellen. Hilda loodst mij naar waar zij zich vorig jaar heeft verkleed. Ik zit daar moederziel alleen en kan me wel indenken dat de andere vrouwen zich thuis of in de auto omkleeden, douchen doe ik hier zeker niet. Om 10:15 uur is de start en dan breekt de zon door, de temperatuur loopt op tot zo'n 24 / 25 graden. Als we in het startvak staan is het bijna niet te geloven. Sta je daar met zo'n 1400 man en dan blijkt dat we naast een loper van Ilion staan.



We moeten eerst een rondje over de atletiekbaan lopen voor we met de hele horde richting boulevard vertrekken. Het is misschien maar goed dat je in zo'n massa loopt, daardoor moet je goed opletten en weet je niet hoe steil je aan het eind weer omhoog moet. Het wordt warmer en warmer, op het eerste stuk vals plat blaas ik me bijna op. Ik krijg het benauwd en laat het tempo drastisch zakken. We gaan door het oude centrum van Benidorm, wat ligt dat hoog zeg! Als ik op de zuidkant van de boulevard loop, komen de eerste lopers alweer terug. Natuurlijk zijn het Kenianen, die over de weg vliegen. Even later zie ik Rob en Ron ook aan de andere kant lopen, ze zien er goed uit. Als ik zover ben dat ik kan draaien zie ik aan de andere kant nog hele hordes lopen, zo slecht gaat het toch nog niet. Weer door het oude centrum naar de noordkant van de boulevard. De klim van deze kant vind ik nog zwaarder dan van de andere kant. Een paar Engelse mannen proberen me op te jatten om met hun tempo mee te gaan, maar nee dat is echt te veel gevraagd. Op de noordkant aangekomen krijgen we een aantal km vlak. Je loopt wel constant in de volle zon, van afkoelen is dus geen sprake.

Inmiddels is het bewolkt geraakt en iets afgekoeld, met hier en daar een spettertje regen. Ik heb horen vertellen dat je de laatste 2 km ook moet klimmen, hoe en wat weet ik niet. Ik ga een beetje rekenen want ik wil vandaag onder de 2:00 uur lopen. Ik gooi wat kolen op het vuur want ik zie dat ik rond de 1:58 loop. De versnelling gaat goed en ik loop lekker, het 19 km punt is in zicht en we beginnen aan de klim. Langzaam maar zeker gaan we klimmen, het gaat vrij steil omhoog maar je kunt hier nog in een redelijk tempo blijven lopen. Bij 20 km is het zover, het wordt steiler en steiler. Om me heen zie ik steeds meer mensen wandelen. Het is of je over een muur moet klauteren. Voor mijn gevoel hadden ze wel wat touwen mogen laten zakken om je aan op te trekken. Ik blijf lopen, althans wat er voor door gaat. We bereiken de atletiekbaan, nog 300 meter en mijn wedstrijd zit er weer op. De laatste 100 meter en ik zie op de klok dat als ik door trek nog onder de 1:57 kan komen. Ik neem een sprint, in een training zou ik willen dat ik zo hard loop. De laatste 100 meter loop ik in 26 seconden. Daarna lig ik ook echt op apegapen.

Je krijgt een mooie grote handdoek om je heen geslagen, even later nog een standaard. Na de hekken word je opgevangen en doen ze de chip van je schoenen. Dan volgt er een rij en hier sluit iedereen netjes aan. Hier krijg je een kaartje met je tijd en hoeveelste je bent geworden. Ja, en dan is het nog niet voorbij, we sluiten maar weer achteraan en worden overstroomd met van alles en nog iets. Een boodschappentas was niet verkeerd geweest. Een fles water, fles Aquaris, beker cola, Twix, Snicker en een pakje ananassap. Ik kan het bijna niet vasthouden. Het mooie is dat iedereen op zijn beurt wacht, niemand staat te dringen. Met mijn 50^e halve marathon in 1:56:43 ben ik dus ook uiterst tevreden.

Op het moment dat ik dit zit te schrijven zit ik bij mijn schoonmoeder op het terras. In een singlet en met een korte broek aan, uitzicht op zee, tussen de sinaasappel- en citroenbomen te genieten van de zon.

Ja, het wordt eentonig maar ook deze loop is een aanrader voor volgend jaar. Tegenwoordig ga je goedkoper met het vliegtuig naar Spanje dan uit eten in Nederland.

Joyce Dijkhuizen.

Wie wil er helpen?

Wie wil er helpen mee te bouwen aan onze website? Het is gemaakt in codecharge in een PHP omgeving met MySQL voor de databases. Reakties graag via info@roadrunners-zoetermeer.nl

Wat vindt U?

Voor het bestuur is belangrijk te weten wat u vindt en dat er ook onderlinge discussie is tussen de leden. Soms horen we van leden dat ze niks van het bestuur horen, en het bestuur vindt dat leden te weinig betrokken zijn bij het reilen en zeilen van de club. Daarom staat er nu op het discussiedeel van de site www.roadrunners-zoetermeer.nl een invul oefening. Als u die invult, weten het bestuur en de leden beter wat voor vereniging u wilt de komende jaren.

Ook is het een voorzetje voor Algemene Ledenvergadering die woensdag 31 maart gehouden wordt. Kortom, ga naar de site, belkijk die eens, log met uw eerste voorletter en achternaam en als wachtwoord uw postcode (met spatie tussen cijfers en letters) in. En u mag op het discussiedeel ook gerust over andere onderwerpen een bijdrage leveren.

Uitslagen

Benidorm, Spanje, 23 november 2003 ,21,1 km.

Ron Dijkhuizen	1.37.56
Joyce Dijkhuizen-van Veen	1.56.43

St.Nicolaasloop, Bleiswijk, 29 november 2003 21,1 km.

Frans van Haaster	56.28
Piet Roestenburg	57.50
Aad Vervaart	59.14
Etienne den Toom	59.44
Nick Raadschelders	59.44 pr
Klaas de Vries	1.02.09
Ellen Duijzer-Russcher	1.02.13
Jeroen Sebel	1.03.08
Ron Dijkhuizen	1.03.18
Bob verbrugge	1.04.52
Nick Nahuis	1.09.45
Richard Willems	1.09.52
Martine Lemson	1.13.48
Ruud van Zon	1.13.48
Karel Slierendrecht	1.14.14
Joyce Dijkhuizen-van Veen	1.15.00
Peter van Zijp	1.15.00
Suzan van der Helm	1.16.14
Cok Vis	1.16.16
Yvonne Vis	1.29.30

1 van de 4, eerste editie, Delft, 14 december 2003 10 km.

Piet Roestenburg	37.02
Roeland van Dijck	46.45
Ria van Caspel-van der Wel	52.03
Eric van Caspel	54.30
Marjo de Ceuninck van Capelle	54.52
Esther de Wit-Smit	58.52

Linschotenloop, Linschoten, 20 december 2003 21,1 km.

Piet Roestenburg	1.20.06
Frans van Haaster	1.20.06
Etienne den Toom	1.21.20
Jan Peter Willemsen	1.22.25
George Jeremic	1.25.50
Nick Raadschelders	1.26.54 pr
Klaas de Vries	1.28.58 pr
Miel Piso	1.28.58
Marcel den Hollander	1.29.52
Ellen Duijzer-Russcher	1.32.02
Jan Moggré	1.32.24
Rene van der Spek	1.32.31
Bob verbrugge	1.33.15
Jan Besseling	1.38.12
Theo Houtman	1.38.15

Ed Helsloot	1.38.28
Willem Hogendoorn	1.40.30
Richard Willems	1.40.58
Bert Kuiper	1.41.55
Kees van Seuren	1.42.19
Piet Mulder	1.43.06
Richard Goedhuys	1.43.25 pr
Robert van der Linden	1.44.21
Peter van Zijp	1.46.39
Martine Lemson	1.46.59
Ruud van Zon	1.46.59
Erwin Huizinga	1.48.28
Elly van der Kooij	1.49.30
Eric Clarenbeek	1.51.50
Karel Slierendrecht	1.53.01
Joyce Dijkhuizen-van Veen	1.54.04
Ron Dijkhuizen	1.54.04
Henk Rietveld	1.54.48 pr
Els van Suffelen	2.08.04 pr

Derde Kerstdagloop, Arnhem, 27 december 2003 21,1 km.

Etienne den Toom	1.26.22
------------------	---------

Oliebollenloop, Schoonhoven, 31 december 2003 15 km.

Ron Dijkhuizen	1.02.47
Joyce Dijkhuizen-van Veen	1.15.59

Nieuwjaarsloop RRZ, 3 januari 2004 :

Korte ronde

Dames

Foskea Kleissen	(sportief wandelen; 2,4 sec.)
Annemiek den Haan	(sportief wandelen; 3,0 sec.)
Gerrie Siemes	(sportief wandelen; 3,5 sec.)

Mannen

Hans Wisgerhof	(groep 2; 43 sec.)
Ad de Bruin	(groep 7; 79 sec.)
Jack v.d. Kreeke	(groep 7; 85 sec.)

Grote ronde

Dames

Joke Gvozdenovic	(groep 5; 7,7 sec.)
Bianca Hesselius	(groep 4; 19,8 sec.)
José de Groot	(groep 3; 33,7 sec.)

Mannen

Roeland van Dijck	(groep 3; 5,5 sec.)
Klaas de Vries	(groep 1; 7,5 sec.)
Erwin Huizinga	(groep 4; 11,0 sec.)

Clubkampioenschap RRZ 3 januari 2004

Dames

groep 1

Ellen Duijzer-Russcher 44.08

groep 3

José de Groot 49,26

groep 4

Emie Schipper 54.34
Bianca Hesselius 54.40

groep 5

Dianne Roosenboom-Spanjer 53.41
Annemiek ten Hoor 55.13
Joke Gvozdenovic 55.52

groep 6

Jantien Meijer 57.55
Nicollette Komen 58.02

groep 7

Esther de Wit-Smit 39.25
Marianne Verhoogh 41.38

sportief wandelen

Gerrie Siemes 54.56,5
Annemiek den Haan 54.57,0
Foskea Kleissen 54.57.6

Heren

groep 1

Frans van Haaster 38.58
Etienne den Toom 39.07
Miel Piso 39.10

groep 2

Herman Roosenboom 45.36
Bert Kuiper 46.26
Robbert Smit 47.16

groep 3

Roeland van Dijck 46.54
Peter v.d. Beek 49.12
Ingmar de Groot 49.44

groep 4

Piet Mulder 45.34
Aad Zoutenbier 48.27
Erwin Huizinga 48.49
Cees van Halderen 57.15

groep 5

Fred Verboom 49.24
Hans Meijering 53.37

groep 6

Anton v.d Lubbe 49.04
Karel Knoetsel 57.41
Jeannot Kok 57.43

groep 7

Ad de Bruin 37.41
Jack v.d. Pol 37.42

Meerhorstloop, Stompwijk, 4 januari 2004 21,1 km.

Ron Dijkhuizen 1.30.35
Joyce Dijkhuizen-van Veen 1.48.44

Egmond aan Zee, 11 januari 2004, 21,2 km

Fred Verboom 2.03.29

Wedstrijdagenda

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

www.knau.nl

www.loopevenementen.nl

atletiek.pagina.nl

en uiteraard op onze eigen RRZ website.

Daarnaast is een trimloopboekje te koop in de kantine.

Piet van Veen
Sullivanlijn 20
2728 BP ZOETERMEER

Ruud van Zon
Fledderusplan 13
2728 DG ZOETERMEER