

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **3**
jun - aug
2004



Het genot van pijn
Maastrichts mooiste
Op een mooie pinksterdag

Sporten zonder blessures.

Daar ben je zeker van wanneer je sportschoenen
aanschafft bij STARSHOE



www.starshoe.nl

RRZ-leden

krijgen 10% korting op de prijs
van hardloopschoeisel
(op vertoon van adreslabel)

Inhoud

Blz	3	Wisseling van de wacht
	4	Colofon
	5	Voorwoord van het bestuur
	6	Vreugde en leed
	7	Van de Technische Commissie; Dingen die ook kunnen gebeuren
	8	4-4-4 Rotterdam Marathon
	10	Fitwalken met Gerrie
	12	Het genot van pijn
	13	Nachtelijke avonturen op de Grebbeberg
	14	Roparun 2004
	17	Nieuws vanuit de SMC
	18	Het examen Trainer Loopgroepen (TLG) van "De drie musketiers"
	20	Heuvel op en af
	21	Maastrichts mooiste
	24	Waar doe ik het voor
	25	Leiden 2004
	28	Verstandig sporten in de zon
	30	Op een mooie pinksterdag
	31	Marathon men and women
	34	Uitslagen

Wisseling van de wacht

Nadat in januari Astrid en Paul al waren afgezwaaid, geven nu ook Betty en Martine aan dat zij geen deel meer zullen uitmaken van de redactie.

Betty heeft zo'n negen jaar in de redactie gezeten en hield zich hoofdzakelijk bezig met de planning, de agenda en het nakijken van stukjes.

Martine maakt al vier jaar de lay-out van ons clubblad en heeft dat voortreffelijk gedaan.

Gelukkig heeft Ellen Bominaar zich bereid gevonden om toe te treden tot de redactie. Betty en Martine, bedankt. We zullen jullie node missen.

Arjan, Nick & Ruud



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 Hesselius, 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
e-mail: BestuurRRZ@hotmail.com

Clubhuis

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

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)

Voorzitter

Ruud van der Maaten

Trainers

- groep 1 •
Klaas de Vries (079) 352 34 96
- groep 2 •
René van der Spek
- 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
- groep 6 •
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 •
Ed Jacobs (079) 341 75 30
Hans Rolff (079) 341 37 38
- sportief wandelen •
Ton Hoeksma 06 41 204 821

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (079) 331 44 47

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 1 september.

Kopij kan op floppy of via e-mail (liefst platte tekst of in Word) ingeleverd worden bij Ruud van Zon, e-mail: roadie@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 [REDACTED]

Voorwoord

Van het bestuur

Op het moment dat ik dit schrijf, is het een mooie pinkstermaandag. Ik was die dag trots op onze vereniging. Allereerst was 's ochtends de opkomst bij de LOL-training zeer groot. Vele tientallen lopers en loopsters waren ondanks dat het een extra vrije dag was, toch vroeg uit de veren gekomen. Zeker ook een blijk van waardering aan het adres van de trainers en in het bijzonder aan Ed Jacobs, de founding father van de LOL-training.

Opvallend was ook dat er bij die training een groot verschil in niveau was. Niet wat betreft de mensen, wij hebben alleen maar nette en aardige leden met een gezond verstand, maar verschil in loopniveau. Er waren mensen van de beginnersgroep die deze ochtend veel meer liepen dan ze gebruikelijk deden (veel PR's dus), weer anderen uit de "hogere" loopgroepen mochten halverwege afhaken terwijl de diehards er nog een rondje Noord Aa uitpersten.

Nadat ik dat alles mocht meemaken, was ik dus trots. Wat een kluppie!!

Later die dag liet ik me informeren over de stand van zaken bij de RopaRun. Elders in dit blad treft u een uitvoerig verslag aan van de prestaties en de omstandigheden. Er is die Pinksterdagen door Team 131 een mooie prestatie geleverd. In sportief opzicht en in zakelijk opzicht want het sponsorbedrag mocht er waarlijk zijn. Hulde aan alle betrokkenen, lopend, op de fiets, aan het fornuis en achter het stuur. Wat een kluppie!!

Er stond voor maandag 21 juni een extra ALV gepland. Inmiddels heeft u gemerkt dat die niet doorging. Veel leden lieten ons weten dat ze die avond voor de buis wilden zitten voor het EK voetbal of dat ze juist die maandagavond wilden lopen om op de woensdag daarna naar de TV te kunnen kijken naar Nederland-Duitsland. Het bestuur koos er ook nu voor naar de leden te luisteren en de vergadering af te gelasten en naar een andere vorm voor de inspraak te zoeken. Want het bestuur wil wel door met

zijn werk en zal in oktober een ALV beleggen waar belangrijke besluiten worden genomen en als het even kan een nieuw bestuur wordt gekozen.

Het afzeggen van de extra ALV en met name de motivering daarvan leidde weer tot – een paar overigens – andere reacties van leden die het flauwekul vinden dat het toch al allesoverheersende voetbal nu ook al die extra ALV in de weg stond. Meninge verschillen, gelukkig ook in onze vereniging. Wat een kluppie!!

Het bestuur gaat dus gewoon door met het maken van beleidsvoorstellen. U krijgt die nu echter niet in concept vorm voorgelegd tijdens een extra ALV, maar ze komen gewoon op Internet te staan en iedereen kan via de mail reageren. Dan heeft iedereen de gelegenheid tot inspraak, en daar hecht het bestuur zeer aan. Wat een kluppie!!

Deze Roadie is trouwens de laatste waaraan twee trouwe leden van de redactie meewerkten.

Betty Wentink gaat haar vrije tijd anders besteden, soms ook nog wel voor de Road Runners hoop ik, maar met het werk voor de Roadie stopt ze. Ook Martine Lemson stopt er mee, zij kan niet genoeg tijd meer besteden aan de Roadie. Op deze plaats een waarlijk gemeend woord van dank aan Betty en Martine, het wordt stiller op de redactie.

Toen ik enkele leden meldde dat ik alweer een voorwoord moest schrijven, zeiden er enkelen dat ik in elk geval niet mocht gaan zeuren over langer wordende dagen, veel zon en vakantie. Ik zal dat dus niet doen en wens gewoon u allen en allen die u dierbaar zijn een heel prettige zomer met veel ontspanning. Probeer de conditie wat op peil te houden, maar niet te veel wat lekker effe niks doen is ook goed voor uw hart én uw dierbaren.

Namens het bestuur,

Sjef van Woensel, voorzitter

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Juli

4 Ina Nienhuis
4 Ad Peltenburg
8 Aristides Efstratiades
8 Bert Plugge
9 Jan Zevenberg
10 Leo Welschen
10 Arjan Wiersma
11 Victor Sasburg
14 Carlos Fokke
14 Winnie Koelee
15 Tom Maessen
16 Sherida van Beek-Stenhuis
16 Marian van Kempen
16 Rob van Linden
16 Dennis Oomes
16 André Storm
17 Marja Zonderop-Langelaan
18 Yvonne Diederik
20 Ruud van Zon
21 Joke Gvozdenovic
21 Jaap Visser
22 Jan Moggré
23 Ruud Bloembergen
24 Monica Fioole
25 Mariette de Groot
25 Sandra Moes
26 Herman Roosenboom
26 Piet Schoonen
26 Anoukh Taverne
27 Aline de Best Pronk
28 Divera Horjus
28 John de Jong
28 Hans Meijer
30 Agnes Daverveldt
30 Peter Hazebroek
30 Toos Koevoets

Augustus

3 Joyce Dijkhuizen-van Veen
4 Willem Hogendoorn
5 Karel Slierendrecht
6 Roeland van Dijk
6 Roland Groustra
6 Wilco van Schie
7 Ria Wiersema
8 Jeanet van Santen
9 Kris Gharbaran
9 Esther de Wit-Smit
10 Wouter Sanders
10 Karel Verstegen
11 Lenie van den Hengel
12 Eric van Caspel
16 Astrid Bakker
16 Liesbeth Edelbroek
18 Karin Kreunen
18 Charles Wagner
19 Chris Hoetmer
20 Marjolijn Dolk
22 Jurjun Roels
22 Irene Rooker-Troost
22 Ronald Werkman
24 Kees den Brabander
25 Ria van Caspel-van der Wel
26 Willem van Kampen
27 Anton Fokke Klijsma
27 Herma van der Starre
28 Astrid Hol-Lemmers
29 Jasper Hartevelde
29 Marcel den Hollander
29 José van der Moolen
29 Bella Wagner-Hoogduijn

September

1 Tineke Bossink
4 Els van Suffelen
5 Leo Kooter
5 Ton Reedijk
5 Hans van Zonneveld
6 Ernest van Soest
7 Rens Veltman
9 Lia El Fellahi
9 Piet Roestenburg
10 Elly van der Kooy
11 Bert Slagter
14 Sharon Geijlswijk-Smit
14 Theo Houtman
15 Tineke Bos-Kikkert
15 Henk Hummeling
16 Angelique de Ceuninck van Capelle
16 Hans Feelders
16 Ben van Sommeren
17 Frans van Haaster
18 Wim Bras
20 Co van Beijeren
20 Klaas de Vries
21 Hans Scheffelaar
22 Eric Noteboom
23 Judith Rietveld
25 Rob Vonk
27 Marcel Andeweg
28 Marijke Gelauff
29 Lili Oud
30 Jeffrey Bergman
30 Ed Jacobs
30 Frits van der Lubben

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

Geblesseerden

De volgende personen zijn of waren geblesseerd en hebben een beterschapswens gekregen: Anton Bood, Anuschka Scheepers, Ron Slegtenhorst, Lia el Fellahi, Marjan Berg-van Teylingen, Toos Koevoets, Jeanine van Seuren. Een aantal van hen is ondertussen alweer actief gesignaleerd.

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

Van de Technische Commissie

De Technische Commissie nieuwe stijl is na de vorige ALV van start gegaan. Inmiddels hebben wij al twee keer een operationeel trainersoverleg gehad. Daarin komen praktische zaken aan de orde, zoals de vakantieplanning, het afstemmen van de nieuwe schema's, afstemming met de SMC en andere commissies en natuurlijk de verdeling van de trainers over de groepen voor het nieuwe seizoen dat in september van start gaat. Voor wat betreft dat laatste kan ik melden dat wij het nieuwe seizoen van start gaan met de volgende trainers:

Groep 1:	Klaas de Vries
Groep 2:	René van der Spek
Groep 3:	Aad Zoutenbier
Groep 4:	Hans Rolff
Groep 5:	Ed Jacobs
Groep 6:	Wim Bras
Groep 7:	Cindy van den Hengel
Sportief wandelen:	Ton Hoeksema
Woensdagochtend:	Cindy van den Hengel en Wim Bras
LOL:	Ed Jacobs

Per 1 januari 2005 komen er in deze indeling mogelijk enkele wijzigingen.

Naast de reguliere groepstrainingen zal er in het nieuwe seizoen weer een aantal projecten van start gaan. Voorbeelden van projecten zijn de beginnerscursus die in het najaar van start gaat, de bijscholing van de (assistent) trainers, de cursus voor nieuwe assistent trainers en de begeleiding/klankbord voor de nieuwe trainers. De indeling van de trainers die deze projecten onder hun hoede nemen is nog niet helemaal rond. Hierover volgt later meer.

Als je interesse hebt om de cursus voor assistent trainer te volgen geeft je dan op bij je trainer. Ook voor het sportief wandelen zijn wij op zoek naar technisch kader. Heb je mogelijk interesse, kaart dit dan aan bij je trainer.

Op 26 augustus is het volgende trainers-overleg. Op 28 oktober is het Technisch Beleidsoverleg. Hieraan zullen ook de vertegenwoordigers van de groepen deelnemen. Over de aard en inhoud van dit overleg zal ik jullie in de volgende Roadie informeren.

Ruud van der Maaten
Voorzitter TC

Dingen die ook kunnen gebeuren

Beste leden van RRZ, soms overkomen je dingen waar je niets aan kunt doen en dingen die je zeker niet zou willen dat die gebeuren. Toch reed ik met mijn scooter tegen een auto aan, en werd ik na veertien dagen eindelijk geopereerd aan een gebroken heupkom. Helaas duurde dat langer als gewenst maar dat kwam door een foute diagnose, en dat zijn ook dingen die je zeker niet zou willen. Realistisch is dat ik mijn linkerbeen niet mag belasten tot augustus, en

ik niet weet of hardlopen mogelijk is in de toekomst. En ondanks de voor mij echt moeilijke weg "voorwaarts" in deze situatie, ben ik dankbaar voor de steun die ik krijg. Daarom is een bedankje op zijn plaats naar RRZ, iets wat ik bij deze graag wil doen.

Bedankt,
Anton Bood,
van groep 3 en soms ook groep 4

4-4-4 Rotterdam Marathon

(Hardlopers zijn doodlopers!?)

Waar het allemaal mee begon:

Mijn hardloopcarrière ben ik gestart in april 2000. Ik vond dat het eens tijd werd om de overtollige kilo's in sneltempo kwijt te raken en meldde mij aan bij de Road Runners voor de "beginnerscursus". Ik weet nog goed dat de eerste training 4 maal 2 en een halve minuut hardlopen inhield (met natuurlijk voldoende rust tussen de inspanningen door).

Het uiteindelijke resultaat van de cursus was het in één stuk kunnen hardlopen over een afstand van maar liefst 5 kilometer (wow).

Na deze waanzinnige prestatie besloot ik om bij de vereniging lid te worden en ben ik in een verantwoord tempo van de ene loopgroep naar de andere gesprongen. Regelmatig pikte ik ook m'n wedstrijdjes mee. De meeste "all time classic" lopen heb ik meegedaan zoals: City Pier City, Egmond, 20 van Alphen, 7 Heuvelen enz. enz.

Het besluit:

Wat er eigenlijk nog op het lijstje ontbrak was: "de Marathon".....

Maar ja, de marathon is niet zo maar iets. De langste afstand die ik ooit had gelopen was een halve (21,1 km). Vaak als ik bij het lopen van een halve marathon over de finish kwam moest ik er niet aan denken om die hele afstand nog een keer er achteraan te moeten doen.

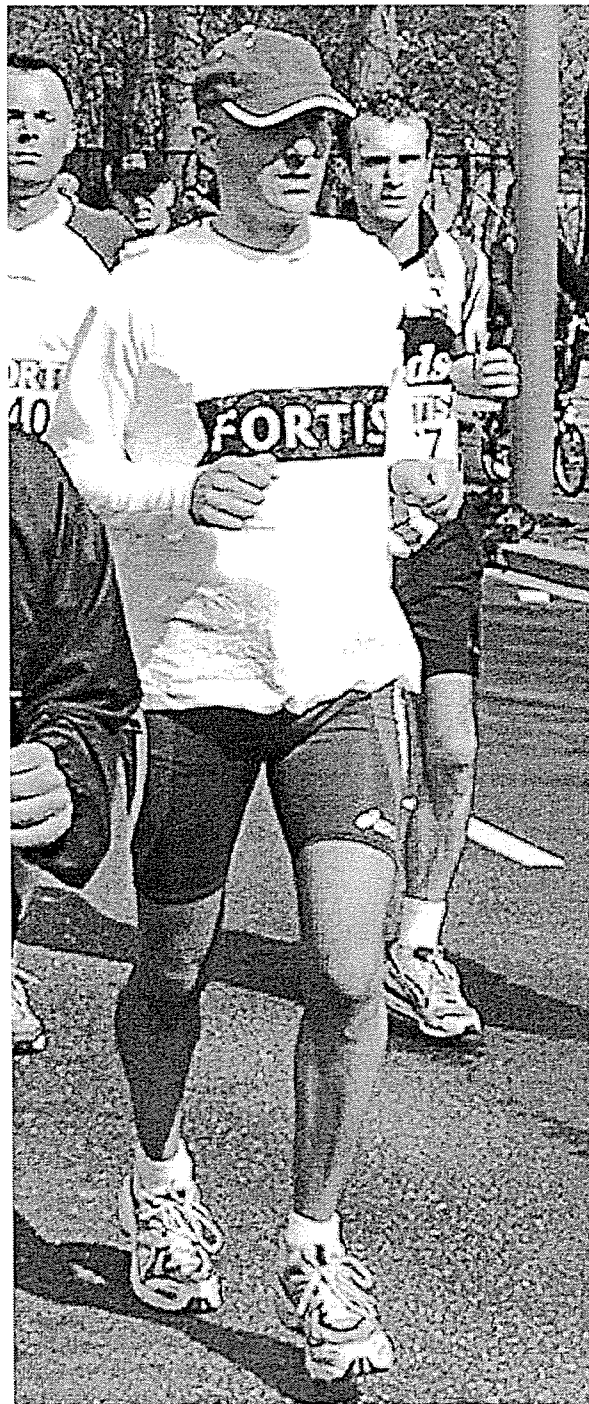
Uiteindelijk veel aandringen van clubgenoten en de aantrekkelijke datum: 4-4-4 hebben mij doen besluiten om de knoop door te hakken en me in te schrijven voor de Marathon van Rotterdam.

Trainen:

Door Peter van Zijp was een schema opgesteld dat neerkwam op 3 maanden trainen, gemiddeld 4 tot 5 keer per week. Kilometers maken dus. (De wasmachine maakte trouwens ook kilometers.)

Trainen voor Rotterdam betekent trainen in de winter, dus barre omstandigheden: kou, veel kou, wind, veel wind, regen, veel regen, en natuurlijk ook sneeuw. Je moet er al met al wel wat voor over hebben.

Na al dat trainen bouw je de laatste 2 weken af en doe je de laatste week niet veel meer. Deze week is het rusten, veel drinken en "stapelen". Stapelen wil zeggen het eten van allerlei vormen van pasta en voedingsmiddelen waar zo veel mogelijk koolhydraten in zitten. Dit alles om op het "moment suprême" een overdaad aan energie te bezitten. Op een gegeven moment komen dus de bananen je neus uit.



D-day:

Na een slapeloze nacht was het zo ver:
de dag: 4 april 2004. Bewolkt, winderig en zo'n 11 graden, niet de meest ideale omstandigheden maar daar verander je toch niets meer aan.

Met een met hardlopers volgepakte trein (nee, de NS had geen extra treinstellen ingezet) naar station Hofplein. Vervolgens omkleden. Het dilemma daarbij was dus ook dit keer weer: "Wat doe ik in hemelsnaam aan: Lange of korte mouwen, singletje, windbreaker???" Het enige wat ik wel zeker wist, was dat ik m'n hardloopschoenen aan moest trekken.

Een half uur voor de start loop je de in de afgelopen maanden opgedane adviezen nog even door: Niet te snel starten / Genoeg drinken / Dubbele knoop in je veters / Genieten, vooral genieten.....

Het startvak:

Met duizenden mensen dicht op elkaar gepakt (wel lekker warm). Helikopters van de NOS boven je hoofd. Lee Towers (You'll never walk alone) en heel, heel veel publiek (machtig).

Het startschot:

Het kanon gaat af, eindelijk weg, nu moet het gebeuren, hier heb je al die maanden voor getraind, GOGOGO.....

De race:

Het advies van mijn medelopers was: "begin vooral niet te hard, de marathon begint immers na de 30 km". Ik had een schema opgesteld van 5.50 min./km wat neerkwam op een eindtijd van 4 uur en 5 minuten.

Het ging geweldig, het ging fantastisch. Ik liep ontspannen, misschien iets te hard maar dat was te verwaarlozen. Het halve marathonpunt passeerde ik exact na 2 uur dus zat ik op een schema van 4 uur!!! Ik begon in de mogelijkheid te geloven dat ik de marathon onder de 4 zou kunnen lopen (stille wens). Ik liep op de Willemsbrug (25km) zelfs Elly voorbij. Dat zijn altijd heerlijke momenten.

De man met de hamer:

Het Kralingse bos, 12 km voor de finish, het misschien wel verwachte maar onvermijdelijke gebeurt: Het noodlot slaat toe, nu al? Draaierig, misselijk, hardlopen wordt wandelen. Daar gaat m'n schema. 12 Km lang stukje hardlopen, dan weer wandelen. De misselijkheid maakt dat het eten van een banaan een ondenkbare opgave wordt. De laatste kilometers een koude tegenwind die je de nodige rillingen bezorgt (misschien toch een jasje aan moeten doen?) Alles doet pijn, maar één ding weet ik zeker: "uitstappen? **No Way!!**"

De finish:

Meer dood dan levend bereik ik de finish, de juichende menigte nauwelijks in me opnemend.

Eindtijd: 4 uur 21 (tegenvaller).

JP neemt me mee naar de kleedruimte alwaar ik probeer te herstellen van de vermoeienissen. Na een kwartier nog niet aanspreekbaar en koud. Een EHBO-ster met enig overgewicht neemt me mee naar achteren alwaar ik direct de brancard opgeslingerd wordt. Al snel is de diagnose gesteld: vochttekort en onderkoeling. Remedie: Dekens en een infuus. Na één uur infuus/ 2 liter warm vocht was ik weer in staat om op eigen benen te staan. Enigszins gedesillusioneerd huiswaarts getogen en vervolgens gezworen nooit, maar dan ook nooit meer een marathon te lopen.

Het vlees is zwak:

Inmiddels zijn we een maand verder en is mijn mening over het lopen van een volgende marathon bijgesteld in: "Misschien over een paar jaar heel misschien nog een keertje". Maar het is en blijft een takke end.....

Roeland van Dijk (doodloper)

Fitwalken met Gerrie

Voordat ik bij de vereniging kwam, had ik altijd aan handbal en volleybal gedaan. Deze twee takken van sport heb ik met hart en ziel beoefend.

Maar met het ouder worden kwamen er ook vervelende blessures. En deze deden mij op een zijspoor zetten. Maar wandelen deed ik al graag, ik noem het altijd "even doorwaaien".

Omdat ik aan de vierdaagse van Nijmegen mee doe, houdt dit in dat ik ook veel trainen moet.

Alleen op de zaterdag, daar had ik niet genoeg aan, dus zocht ik er wat bij.

Ton (buikje), al heel wat jaren actief bij de vereniging, kwam op een avond thuis met de mededeling dat er op de club een fitwalkgroep was.

Hij vertelde dat dit op poten was gezet door een hardloper, jawel, door Ton Hoeksma.

Hij mocht na een heupoperatie niet meer hardlopen en is toen de grondlegger van de fitwalkgroep geworden.

Dus op een zaterdagmorgen ging ik vroeg mee naar de club. Ik ging naar binnen en vroeg aan iemand achter de bar om een kop koffie. **KOFFIE?** werd er tegen mij gezegd, nee dat hebben wij nu nog niet, pas na de training. Dat vond ik al een slecht begin, hebben ze om 8:40 nog geen koffie, niet te geloven. Maar wist ik veel dat er eerst gesport moest worden en dat er dan pas koffie is. Wel kreeg ik in één keer bewondering voor mijn Ton, hij staat om 7:00 op, gaat wat eten en drinken, even zitten, dan wassen en de sportkleding aan en dan maar wachten tot het tijd is om te gaan. Maar alles goed en wel, intussen loop ik al een uurtje, en mijn lichaam snakt naar een kop koffie. Ik vond wel dat er heel veel gekletst wordt, en men luistert weinig naar wat de trainer zegt. Zou dit zo horen, vroeg ik mij zelf af. Als dat zo is, dan heeft de trainer een makkie en dan begrijp ik niet dat ze dit fitwalken noemen.

Als ik dit tempo met de vierdaagse zou lopen dan kom ik nooit binnen! Maar ineens schijnt de trainer het genoeg te vinden, hij zei dat hij het nu tijd vond om te gaan versnellen en wel voor 10 min. Zo te zien hadden er daar een stuk of wat wel zin in, zij gingen er ineens als een speer vandoor, ikzelf ben maar met hen meegegaan, dacht dat dit wel geen kwaad

kon. Na een paar minuten kreeg ik het gevoel van, ja dit zie ik wel zitten, maar die 10 minuten waren snel om.

Ineens hoor ik de trainer zeggen dat wij moesten stofzuigen!

Ik dacht hoor ik het echt wel goed, stofzuigen? Waar moet je hier dan stofzuigen, en wat valt er te stofzuigen. Wel zie ik de voorste dames zich omdraaien, en zij sloten zich achter de groep weer aan. Ik zal straks eens aan mijn Ton vragen waarom je moet stofzuigen, en of hij dat ook moet doen. Want thuis doet hij dit maar een enkele keer. Ook werden er op het eind de spieren een beetje opgerekt. Er werd mij geleerd dat dit de cooling-down heet. Het gaf een goed gevoel, moet ik maar wat vaker gaan doen.

Na deze oefeningen bleek de training afgelopen te zijn, en wie zin had mocht maandag terug komen. Nou, ik weet het nog niet, ligt er aan of de koffie goed is. De koffie smaakte mij prima, heb er nog maar een genomen.

Nu, na 2½ jaar bevalt het mij nog steeds goed, ik weet waarom wij moeten stofzuigen en de koffie is nog steeds goed te drinken na de training.

Ook de trainingen zijn goed, er zit veel variatie in. Wij doen veel aan tempolopen, met twee à drie minuten rust, dit vind ik zelf het fijnste van de training. Je mag zo hard gaan als je zelf kunt, en dit is in de loop van de maanden steeds beter geworden. Ook gooien wij met twee dobbelstenen, gooi je twaalf, dan wordt er twaalf minuten in een hoog tempo gelopen, is dit voorbij dan mag de volgende enz enz. Het is kicken om zo hoog mogelijk te blijven gooien. Niet iedereen vindt dit leuk, en niet iedereen gaat er voor, dat vind ik wel eens jammer, je kunt er op deze manier onderling een wedstrijdje van maken. Soms komt het stofzuigen je neusgaten uit, het varieert tussen de een en zeven keer. Ik heb wel geleerd dat het er wel bij hoort. Maar er zijn ook avonden dat het minimaal is, en dat geeft je dan zo'n goed gevoel, echt van: we kunnen het ook. Gelukkig zijn velen dit met mij eens.

Ook wij, fitwalkers, doen aan de bekende

LOL-training. Lopen op locatie, alleen lopen wij dan een tocht van 5 of 10 km, wil je meer lopen dan kun je een wandeltocht uit het landelijke wandelboekje zoeken, de keuze is geheel aan jezelf. Helaas zijn er weinigen die hier aan mee doen, meestal gebrek aan tijd of er geen zin in hebben, terwijl Annemiek er zo veel tijd in steekt en er goed werk van maakt. Soms denk ik dan, meid, waar doe je het nog voor. Gelukkig zijn er een stuk of tien die het wel fijn vinden, en dan hoor je ook: wij hebben daar of daar gelopen, en je hoort dan aan hun verhalen dat zij het fijn en mooi hebben gevonden. Ook Jack is een kei van een trainer, weet elke week weer de training leuk te maken.

Degene die hem kennen weten dat hij veel gevoel voor humor en ook altijd een luisterend oor heeft, maar bovenal zeer sportief is. Hij verlangt alleen maar dat jij je best doet, lukt het een keer niet dan, och, dan de volgende keer beter.

Hij vraagt altijd vol belangstelling of je nog een wandeltocht hebt gelopen, en of je een goede tijd heb neergezet. Ja Jack, dankzij de trainingen hebben wij ook geleerd om voor langere tijd snel te kunnen lopen en om toch van een wandeltocht te genieten.

Via het wandelboekje hebben wij, Annemiek, José, Foskea en ik, in februari een tocht in Houten gelopen. Door omstandigheden waren wij pas om 10:45 aan de start, we kozen toch voor de 25 km, dus inschrijven en gelijk gaan. Het weer was goed, er lag nog sneeuw, maar ik kan je wel zeggen dat wij deze tocht, al kletsend, hebben gelopen in een hoog tempo.

Wij gingen ervoor, de tocht was heel mooi, maar het was behoorlijk koud, ja en wat doe je dan? Het tempo omhoog voeren om goed warm te worden, en dit lukte ons prima, wel hadden wij pech, één rustpauze en deze was slecht. Wij waren dit van andere tochten niet gewend, er was geen koffie en juist daar hadden wij zin in. Lang hebben wij niet gezeten en zijn snel doorgelopen. Even de spieren rekken en de gelegenheid geven om warm te worden, want door het hoge tempo en het zitten waren deze wat stijf geworden. Ook nu gingen we weer voor de tijd, althans dat probeerden wij.

We liepen nog steeds op schema, José heeft altijd een leuk foefje om nog sneller te kunnen, door gewoon iemand die voor je loopt te gaan inhalen, en ja, je gaat vanzelf mee.

Vraag ons niet of wij van het laatste stuk nog wat hebben gezien, wel waren wij blij dat het eind in zicht kwam. Toen wij dan ook in de kantine kwamen, waren we moe maar voldaan. Achter een glas bier vertelde Anemiek ons wat wij voor tijd gelopen hadden, en het was te gek, 25 km in 3.40. Dit was goed, heel mooi.

Verder hebben wij een fijne groep, ondanks dat de opkomst wel eens wisselvallig is, vaak komt dit toch door het weer. Als het droog is dan zijn er velen, met regen is het een stuk minder, wij lopers koelen dan te snel af, en dat loopt niet fijn. Bij een grote opkomst delen we de groep in tweeën, degenen die snel willen gaan bij de snelle groep, zij die het wat rustiger willen doen gaan bij de langzame groep. Maar het moet wel zo zijn dat ieder het naar zijn of haar zin heeft, en tot nu toe zit dit wel aardig goed. Helaas houdt Ton Hoeksma er in augustus mee op en wij hopen dat het Ton en het bestuur lukt om een goede vervanger/ster te vinden.

Nou ome Ruud, dit is zo'n beetje het wel en wee bij de fitloop groep.

Gerrie

Het genot van pijn

De marathon lopen is als het baren van een kind: verschrikkelijk vermoeiend, maar na afloop overheerst geluk. Wat krijgt het lichaam tijdens die 42 kilometer en 195 meter te verduren?

We volgen een gemiddeld getrainde vrouw, dertig jaar jong en zestig kilogram zwaar.

Bij de start heeft haar lichaam een temperatuur van ongeveer 37 graden.

Energie wordt voor bijna veertig procent gehaald uit de verbranding van koolhydraten.

In rust heeft onze loopster een hartslag van ongeveer 85, bij topsporters is dit de helft.

Tijdens een marathon stijgt de lichaamstemperatuur voortdurend. Om zo dicht mogelijk bij de normale temperatuur van 37 graden te blijven, produceert het lichaam zweet, waardoor een marathonloper tot vier liter vocht verliest. Een loper probeert dit zo veel mogelijk aan te zuiveren. Wie veel kan drinken is in het voordeel: de 'koelste' is ook de snelste.

Na 5 kilometer zijn veel meetwaarden al flink gestegen: het hart bereikt met ongeveer 175 slagen per minuut al bijna de hoogste stand. Onze loopster haalt nu 45 procent van haar energie uit koolhydraten. Voor een topsporter is dat op dit punt slechts 20 procent.

In rust hebben de meeste gezonde mensen een hartslag van tussen de 80 en 100 slagen per minuut. Tijdens het lopen kan deze stijgen tot 180 slagen per minuut.

Hoe beter een loper is getraind, des te minder het hart zich hoeft in te spannen.

Bij topsporters loopt de hartslag daarom ook lang niet zo hoog op als bij liefhebbers.

Bovendien blijft hun hartslag constanter.

Onze loopster is bij de 20 kilometer. Het hart pompt nu op volle toeren.

De lichaamstemperatuur is gestegen tot ongeveer 38 graden. Het reservoir aan koolhydraten raakt langzaam leeg en de energie wordt meer en meer uit vet gehaald.

De cortisolwaarde is duidelijk hoger dan bij de start. Sommige lopers raken door dit stresshormoon in een roes.

Voor iedere beweging die de mens maakt, hebben de spieren energie nodig. Die wordt gehaald uit vet en

koolhydraten, maar niet in dezelfde verhouding.

Wie snel van start gaat of niet goed getraind is, verbruikt relatief veel koolhydraten.

Aangezien deze slechts beperkt ter beschikking staan, kan beter in gematigd tempo gelopen worden, waarbij de aanspraak op vet groter is.

Ze is nu bij 30 kilometer. Haar lichaamstemperatuur is verder gestegen.

De hoeveelheid melkzuur in de spieren is sinds de start meer dan verdubbeld, de spieren voelen zwaar en zijn overbelast, de benen beginnen pijn te doen.

Onze loopster wordt gedwongen langzamer aan te doen, waardoor ook haar hartslag lager wordt. Veel lopers ontmoeten hier de Man met de Hamer.

Als de spieren bij intensieve arbeid snel energie nodig hebben, stapelt melkzuur (lactaat) zich op. Dit is een resultaat van anaërobe, oftewel zuurstofarme verbranding van koolhydraten. De spieren lopen vast. Een goed getrainde loper zorgt ervoor dat de verbranding van vet en koolhydraten met voldoende zuurstof plaatsvindt.

Beginnende lopers kunnen het beste hun tempo drukken.

De finish is in zicht. Haar hart telt nu ongeveer 145 slagen per minuut en haar lichaamstemperatuur is bijna 39 graden. Zij heeft inmiddels vier liter vocht verloren en is bijna anderhalve centimeter korter geworden, doordat de tussenwervelschijven ineengeklonken zijn.

Het stresshormoon cortisol komt voort uit cholesterol en beïnvloedt de stofwisseling en de hersenen. Een overvloed aan cortisol zwengelt de zweetproductie aan en werkt aanvankelijk stimulerend en euforiserend, wat de bekende hardloper-roes tot gevolg heeft.

Maar hardlopers let op: wie meer dagen achter elkaar meer cortisol produceert, kan er ook agressief van worden.

bron: Duitse sporthogeschool Keulen, instituut voor kringlooponderzoek en sportcentrum voor prestatiediagnostiek.

Nachtelijke avonturen op de Grebbeberg

Al vele jaren heb ik moeite om een stijgende lijn in mijn prestaties tot uiting te laten komen. Het sukkelt allemaal rond hetzelfde niveau, het gaat niet veel harder en het duurt allemaal even lang. Reden te meer om die stijgende lijn op een ander niveau te zoeken. Ik was dan ook erg blij met het voorstel van Esther de Wit om met zes dames mee te doen aan de bergrace-by-night in Rhenen. Een wedstrijd die bekend staat om het stijgende parcours. DE manier om een stijgende lijn te forceren.

Het stijgende parcours is niet het enige kenmerk dat de bergrace-by-night bijzonder maakt. De loopt begint 's avonds om 23:00 uur en dat is op zijn minst onderscheidend te noemen. Lopen in het donker heeft bovendien bijkomende voordelen. Je wordt niet herkend en je weet zeker dat je geen finishfoto's krijgt toegestuurd die meestal te lelijk zijn om te bekijken. Velen doen daar juist hun uiterste best voor om herkend te worden, maar dat geldt niet voor mij. Nu moet ik echter bekennen dat het herkennen overdag in Rhenen ook wel mee zou vallen want veel vrienden en bekenden heb ik niet in die contreien.

De bergrace-by-night blijkt bijzonder populair te zijn onder de vrouwen. Het percentage vrouwen dat deelneemt was bijzonder hoog. Op de 7,6 km was bijna 50% van de deelnemers vrouw. Waarschijnlijk heeft dat grote aandeel te maken met het bijzondere recht dat aan vrouwen verleend wordt. Zij starten namelijk als eerste, vijf minuten voor de mannelijke belagers. Deze aparte startvolgorde kwam niet terug in de finishvolgorde. De mannelijke geldingsdrang speelde op natuurlijke wijze weer op en bosjes mannen probeerden, voordat ze de finish bereikt hadden, de dames toch ingehaald te hebben. Het is net het kat en muis spel.

Bij de bergrace-by-night zit ook een busreisje inbegrepen. De inschrijving vindt plaats in Rhenen, in de jungle speeltuin van Ouwehands Dierenpark, maar de start is zeven kilometer verderop in Wageningen. Iedereen wordt in bussen naar de startplaats gebracht. Er gaan trouwens best veel mensen in een bus! Het starten op zich was ook een hele belevenis. Gezellig met 2000 mensen op

het marktplein in Wageningen een warming-up doen. Deze warming-up stond wat calorieverbruik gelijk aan een duurloop van 60 minuten en het verwarmde goed. Bovendien kan ik weer alle figuren meedoen op het liedje van de pizzahut. Mijn dochters zijn trots op me.

Lopen in de nacht heeft naast zijn duistere kant ook een romantisch tintje. De laatste kilometer van het traject gaan omhoog, de Grebbeberg op, via een onverhard weggetje. Langs dit paadje stonden wel 2000 waxinelichtjes te schitteren. Een dergelijke entourage geeft lopen een ongekennde romantische dimensie. Tel daar ook nog eens het effect bij op van de fluorescerende neonstaafjes, die iedere loper bij de start had gekregen, en de romantiek is niet te stoppen.

Al deze indrukken, de kaarsjes, de intensieve warming-up, het vrouwen-eerst-startrecht, de busreis, de lichtgevende staafjes, de heldere maan en de klanken van Frans Bauer bij de start, vergden veel van het lijf. Over onze eindtijd wil ik het verder dan ook niet hebben maar wel over onze beleving. Het is net als met films. Er zijn films die nooit in aanmerking komen voor een Oscar of andere prijs maar wel het stempel opgedrukt krijgen van feel-good movie. Lekker luchtige films die boeien van het begin tot het eind.

Zo is het ook met deze loop. Snelle tijden zullen hier niet gelopen worden. Daar is het te donker voor, de weggetjes te smal en het is lastig om de finish te bereiken omdat je 25 meter voor de finish in een soort van file terecht komt. Al deze bezwaren tellen niet. De berg race-by-night is een ware feel-good loop; van start tot finish.

Ellen Bominaar.

Roparun 2004

beleefd door een teamcaptain

Roparun 2004 is al weer een feit, hij is gelopen, hij is volbracht!

En het was indrukwekkend, spannend, vermoeiend en niet altijd even gemakkelijk.

Dit was de dertiende Roparun, maar voor het eerst van Rotterdam naar Parijs. Tevens was deze monstertestafette voor het eerst met Pinksteren i.p.v. Hemelvaart.

Voor mij was dit de zesde Roparun. Vijf keer ging ik mee als sportmasseur; dit maal voor het eerst als teamcaptain. En voor het eerst gingen wij zonder touringcar. Een extra busje voor de catering zou genoeg zijn. Zo konden we enorm veel besparen, wat weer ten goede kwam aan het sponsorbedrag. Vier primeurtjes dus en ook nog eens de dertiende Roparun. Ik vind mijzelf niet bijgelovig, maar heb hier toch af en toe aan gedacht en dan weer weggewuifd als: 'onzin!'

We hadden ons laat ingeschreven, vlak voor de uiterste inschrijfdatum, eind december. Het heeft tijd nodig om te weten of je een team bij elkaar krijgt. Inschrijven is immers niet kosteloos; € 2000,- moet hiervoor beschikbaar zijn.

Dan zijn er de loten die menig Road Runner veelvuldig voorbij heeft zien gaan. Ook deze moeten betaald (lees: 'even door iemand voorgeschoten') worden: € 2.500,-. En wat het ten doel gestelde sponsorbedrag betreft is het team ook niet zuinig geweest: € 25.000,-! Maar het kleine groepje mensen waaruit het team toen bestond had er vertrouwen in. Het móést lukken.

Na maanden van hard werken om zo dicht mogelijk in de buurt te komen van het sponsorbedrag en zo goed mogelijk de Roparun te volbrengen, stond team 131 op zaterdagochtend 29 mei klaar om te vertrekken. Helaas zonder onze penningmeester. Die had andere plannen, maar zou ons proberen te volgen middels Internet. Niemand wist wat hem/haar precies te wachten stond, want ook voor ex-Roparunners was deze manier van Roparunnen onbekend. Een ex-Roparunner noemde ons met recht 'pioniers'.

Het weer was goed. De reis naar Parijs verliep

voorspoedig en was gezellig. Onderweg even de benen strekken, terrasje pikken.... Het leek wel vakantie. Ik was niet nerveus en merkte bij de rest van het team ook niet veel, maar misschien heb ik dat niet goed gezien.

Het terrein in Parijs zag er heel anders uit dan de voorgaande jaren. Heel veel voertuigen, weinig tenten. In de feest(?)tent (O.K, er wás muziek en de stemming van team 131 was goed) namen we deel aan een Pasta Party(?).

Er zijn al voornemens geopperd om een evt. volgende keer toch maar zelf een maaltijd klaar te maken. Het werd donker. Voor team A en in het bijzonder voor loper José en fietsers Rina en Frank naderde het uur U. 11:53 Uur kregen zij het stille sein te starten. Alles ging zoals gepland. Je kunt bijna zeggen dat alles op rolletjes verliep, zoals alles dit jaar bij ons team ging. Totdat het begon te regenen. Nee, dit team liet zich niet zomaar uit het veld slaan. Na regen komt zonneschijn, maar wanneer dan???? Je hebt: 'hier en daar een bui' en 'af en toe regen', maar dit was wat je noemt: 'langdurige regen'. Maar iedereen ging door. Er werd weinig gemopperd. De cateringdames stonden onder een partytent een volledige maaltijd te bereiden. Onder diezelfde partytent zaten vermoeide lopers en fietsers uit te rusten op een klamme tuinstoel. De rest had geen zitplek en liep maar wat rond onder een paraplu. Daarbij werd je steeds groter, want de klompen klei onder je schoenen groeiden gestaag.

Na deze regenachtige dag kwam er een regenachtige nacht. Een zware nacht, voor iedereen. Zeker na het bericht van team B: 'We hebben een uitvaller'. Ik weet niet meer in welke volgorde de tegenvallers tevoorschijn kwamen, maar in diezelfde nacht reed busje A bijna een greppel in. Alle vermoeide zielen moesten het busje uit om deze weer op het juiste spoor te krijgen. Even later leek het erop dat een van de fietsers uit zou vallen en er was een lekke fietsband die niet 1,2,3, te repareren was.

We waren moe, nat en koud. Er moest veel geregeld worden. Je hebt op zo'n moment weinig aan een draaiboek. Door een uitvaller klopt de hele logistiek niet meer. Er was een reële kans aanwezig dat we niet vóór zes uur op de Coolsingel zouden zijn. Dit was de

uiterste finishtijd. Zouden we later binnenkomen, dan konden we linea recta naar de Ahoy. Niks feest, niks Sugar Lee Hooper.

Maar er kwam een einde aan de regen, er kwam een einde aan deze barre nacht.

De teamspirit was niet dood. Integendeel, deze heeft er voor gezorgd, dat:

- zeven lopers de rest van het traject volbracht hebben
- de vermoeide fietser vastberaden was de Roparun uit te rijden
- de andere fietsers dapper de rest van de route afgelegd hebben
- de uitgevallen loper zijn enorme teleurstelling heeft kunnen dragen
- chauffeurs hun vermoeiende ritten steeds weer oppakten, ondanks het gebrek aan (nacht)rust
- de catering zich steeds weer zonder morren aanpaste aan de veranderde plannen
- er een enorm trotse teamcaptain is. Trots op haar team, omdat deze zo moedig de

tegenslagen heeft gedragen en alle zeilen heeft bijgezet toch nog op tijd te finishen op de Coolsingel.

En dan 'last, but not least': We hebben ons streefbedrag bereikt: € 25.000,-!

We mogen dan wel een paar dagen bezig zijn geweest met een heuse sportieve uitdaging, we waren ook bezig met een andere uitdaging: minimaal € 25.000,- kunnen overmaken op het bankrekeningnummer van de Roparun Stichting. En ook dat is gelukt!

Een lang verhaal. En toch heb ik mijn best gedaan het kort te houden. Je beleeft zoveel tijdens deze dagen, er is nog zoveel meer te vertellen. Wil je weten wat ik allemaal niet opgeschreven heb, vraag het dan gerust aan me. Voorlopig ben ik nog niet uitgepraat over dit avontuur.

Dianne Roosenboom



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

Half vol, volgens ons

Salto Reïntegratie. Onze naam zegt het al: wij zorgen voor een ommekeer als het om reïntegratie gaat. Dat doen we door een optimistische visie te verhalen in een uiterst doekrachtige aanpak van langdurig ziekte-verzuim. Met als doel de werknemer zo snel mogelijk weer dicht bij het werk krijgen.

Optimistisch

Die snelheid is voor alle partijen van belang en snelheid is haalbaar, omdat wij ons concentreren op wat de werknemer wél kan. In plaats van langdurig stil te staan bij wat hij niet (meer) kan. Dat bedoelen we met optimistische visie: voor ons is het glas altijd half vol, nooit half leeg.

Eerder is beter

Onze unieke aanpak heeft het meeste effect als we zo snel mogelijk ingeschaapt worden. Hoe eerder Salto Reïntegratie erbij betrokken wordt, hoe sneller de aandacht verlegd wordt van een medisch probleem, naar de reïntegratie. Dat leidt tot méér dan positieve gevoelens bij werknemer én werkgever: het leidt tot succes.

Ervaring

Salto Reïntegratie is een volledige dochter van Interpolis. We zijn ontstaan door een fusie van Relan Werk en BMG, reïntegratiebedrijven met veel ervaring. We zijn landelijk actief vanuit 13 regionale vestigingen. Ook dat helpt: onze medewerkers komen vaak uit de regio, kennen de mentaliteit én de regionale arbeidsmarkt. Ze zijn stuk voor stuk gepassioneerd met hun vak bezig, omdat het een móói vak is. Want iemand weer aan het werk helpen, helpt iedereen.

**MEER WETEN? KIJK OP
WWW.SALTOREINTEGRATIE.NL**

Op onze website krijgt u al veel informatie over Salto Reïntegratie. Daar kunt u ook zien dat we op 13 plaatsen in Nederland eigen kantoren hebben en dat we ons enorme netwerk aan contacten en relaties ook graag voor ú inzetten. Wilt u precies ontdekken wat wij voor uw bedrijf (groot of klein) kunnen doen? Bel dan met 030 - 6692420 of email naar info@saltoreintegratie.nl. Dan maken we snel een afspraak met u.

een nieuwe draai aan werk

SALTO
REÏNTEGRATIE

Nieuws vanuit de SMC

Sinds 1 mei 2004 is onze gratis massage via de verjaardagskaart afgeschaft. We hebben hierover gelukkig alleen maar positieve reacties gehad. Het heeft tot nog toe geen enkele invloed gehad op de inschrijflijst. Dank jullie wel voor dit sportieve begrip.

Een aantal punten willen wij graag aan jullie kwijt.

- Omdat de massageruimte druk bezocht wordt, hebben wij besloten dat men zich niet meer kan inschrijven voor 1 uur. Zo geven wij méér leden de kans zich te laten masseren.
- Indien iemand zich wel 1 uur wil laten masseren en op het moment van de massage blijkt het halve uur daarna nog vrij, dan kan het natuurlijk wel.
- Heb je jezelf op de lijst ingeschreven, kom dan ook! Kun je bij nader inzien niet, laat

dit dan weten. Je naam wordt van de lijst gehaald en een ander kan zich inschrijven.

- Wil iemand de masseur van dienst spreken, dan kan dat altijd. Is deze bezig, klop gerust op de deur, maar wacht even tot deze open gedaan wordt. Ook RRZ-leden hebben behoefte aan (en recht op) privacy.
- Per training zijn er vier massages mogelijk. Soms is het mogelijk je een half uur eerder of een half uur later dan de aangegeven tijden te laten masseren. Dit kan alleen in overleg met de masseur van dienst. Zijn/haar telefoonnummer vind je o.a. bij de inschrijflijst.

Dit was het weer. Namens alle SMC-leden wens ik jullie een fijne zomer met veel loopplezier.

Dianne Roosenboom.

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

Het examen Trainer Loopgroepen (TLG)

van "De drie musketiers"

Het is 17 april 2004, 08.10 uur, locatie clubhuis Road Runners Zoetermeer. Het belooft een mooie zaterdag te worden want de zon laat zich al vroeg zien en de temperatuur zal die dag tot uiteindelijk 20 graden stijgen.

De reden dat zich daar 19 leden (!) (en later nog eens twee in Woerden zelf) van RRZ hebben verzameld is het feit dat wij: Aad Zoutenbier, Frank Kleissen en René van der Spek, die dag ons praktijkexamen Trainer Loopgroepen (TLG) moesten afleggen in Woerden bij AV Clytoneus.

Op de accommodatie van AV Clytoneus hebben wij ruim zeven maanden lang genoemde cursus gevolgd. Voorafgaand aan deze cursus hebben Frank en René vanaf maart 2003 getweeën tevens de cursus assistent-trainer gevolgd. Aad was al enkele jaren hiervan in het bezit. Zoals gezegd dus zeven maanden cursus met om de veertien dagen het volgen van theorie- en praktijklessen. Deze vonden plaats op de zaterdag en duurde van 9:30 tot 15:00 uur. Per toerbeurt gingen wij hier gezamenlijk in één auto naartoe. Op de heenreis (08:45 uur) werd dan de oefenstof en/of de opdrachten besproken en op de terugreis (rond 15:30 uur of later) evalueerden wij de lessen. Naast deze lessen hebben wij ook stage moeten lopen bij een andere vereniging. Deze bestond uit vier observatielessen en acht praktijklessen. Voor deze lessen leverden wij vooraf lesplannen in. Al met al ging ook hier veel tijd inzitten. Ongeveer tien uur per week waren wij toch wel bezig met deze cursus. Naast de uitwisseling van alle in en outs op de cursusedagen of in de auto, werd met regelmaat contact met elkaar opgenomen via de telefoon of het niet meer weg te denken internetverkeer. Wij groeiden steeds meer naar elkaar toe en werden toch wel een vriendenclubje, vandaar "De drie musketiers".

Met recht kan dus worden gesteld dat wij als drie musketiers aan deze strijd zijn begonnen! Een heugelijk feit voor zowel onszelf, zo ook voor de vereniging! Nog nooit zijn er in één keer zoveel leden tegelijk als aankomend trainer voor een examen opgeroepen.

Twee weken voor het praktijkexamen hadden wij met goed gevolg ons theorie-examen afgelegd, waarbij wij alledrie mooie cijfers hadden behaald.

De praktijkexamens van ons waren zo gepland dat telkens geput kon worden uit het contingent atleten van de RRZ.

Als eerste was Frank aan de beurt. De oefeningen die hij als examenopdracht had opgekregen hadden een hoog en moeilijk gehalte aan loopscholingsoefeningen, zeg maar de nieuwe looptechniek. Zoals wij, en ook hijzelf bemerkte ging alles volgens "planning". Na 45 minuten kon hij dan ook niet anders dan tevreden zijn.

Als tweede was René aan de beurt. Ook hij had veel loopscholingsoefeningen in het pakket en een oefening waarbij met tempo-verschillen moest worden gewerkt. Ondanks zijn eigen inschatting, waarbij een tweetal dingen niet goed waren gegaan, had ook hij een redelijk goed gevoel over zijn "45 minuten".

Tot slot was good old Aad aan de beurt. Zijn verschijning alleen al moest voldoende zijn, maar buiten dat zette hij nog een puike training neer. Iedereen was heel erg enthousiast over zijn spel met de dobbelstenen! Zijn 45 minuten vlogen dan ook om en klaar was een ieder.

Het lange wachten was begonnen, want om 17:30 uur zou de diploma-uitreiking pas een feit zijn. Fijn was het daarbij om te zien dat vele leden van RRZ lange tijd bleven om ons gezelschap te houden. En eigenlijk komen wij hiermee tot een heel belangrijk punt.

Ondanks het feit dat wij de lopers en loopsters van Road Runners Zoetermeer al persoonlijk hebben verteld, willen wij dit via deze weg nogmaals doen:

**ZONDER JULLIE HADDEN WIJ NIMMER HET PRAKTIJKEXAMEN KUNNEN AFLEGGEN!!!!!!
BEDANKT, BEDANKT, BEDANKT!**

Ook gaat een woord van dank uit naar Emie Schipper. Zij was er de hele dag voor ons. Sorry Jan.

Tegen 17:45 uur kwam er eindelijk beweging vanuit het clubhuis Clytoneus. Frank werd verzocht om naar boven te komen. Na

geruime tijd kwam hij weer naar buiten en zijn gezicht sprak boekdelen. Hij had te horen gekregen dat hij een herexamen mag doen. De uitbundige stemming bij alle cursisten sloeg direct om. Zeker omdat niemand dit had verwacht had en zeer zeker wij (de Drie Muskietiers) niet! Wat Frank te horen kreeg over het hoe en waarom, moet voor hem een stimulans zijn om zijn herexamen in oktober 2004 op Sportcentrum Papendal met goed gevolg af te sluiten. Wij hebben daarin het volste vertrouwen. Dat het met de homogeniteit in de groep cursisten wel goed zat bleek uit het feit dat nog voor de examenuitreiking unaniem besloten werd dat de hele groep Frank zou ondersteunen als "loper" bij zijn herexamen. En zo zal het dan ook gaan!

Goed was het ook om te horen dat alle atleten van de RRZ, die op die dag aanwezig waren, zich ook daarvoor wilde opgeven! (hoezo het zit wel goed met de saamhorigheid op onze club, dit is in één woord fantastisch).

Aad en René zijn wel geslaagd. Vrolijk waren zij echter niet toen ze terugreden naar Zoetermeer. Er overheerste maar één woord:

Shit! Eén van de Muskietiers had het strijdperk niet ongeschonden verlaten! Wel zijn ze er zeker van dat het Frank in oktober gewoon gaat lukken.

Het vervelende op de dag zelf was dat Frank ook nog eens in zijn eentje een autoreis voor de boeg had naar zijn familie in het verre Twente. En ja, dan is het wel een héél lange reis.

Tot slot ook nog een woord van dank aan het bestuur, de technische commissie en anderen leden. Jullie hebben ons in het afgelopen jaar (vanaf het volgen van de opleiding assistent-trainer) op allerlei manieren ondersteund en geënthousiasmeerd. De Road Runners Zoetermeer is gewoon een echte club. Als je daar trainer mag zijn heb je toch wel een streepje voor.

Met sportieve groet,

Frank Kleissen
Aad Zoutenbier
René van der Spek



Heuvel op en af

Hoewel Zoetermeer en omgeving nou niet direct bekend staan om hun golvend terrein, zijn er toch voldoende plaatsen waar in heuvelachtig terrein kan worden gelopen. Het Westerpark en Buytenpark zijn goede locaties waar je volledig aan je trekken kunt komen.

Het is jammer dat er van deze ideale trainingsmogelijkheid zo beperkt gebruik wordt gemaakt.

Heuveltraining is, zoals hieronder beschreven, een specifieke krachttraining. Specifieke heuveltraining is iets anders dan het lopen in een golvend parcours.

Heuveltraining is redelijk tot zwaar belastend voor je lichaam. Heuvellopen versterkt de beenspieren, verhoogt de pasfrequentie, vergroot de paslengte en ontwikkelt het hart/longsysteem. Voor het behouden van de juiste looptechniek is het van belang dat je een helling kiest waarvan het hellingspercentage niet te hoog is. Bij te steile hellingen wordt er een beroep gedaan op andere spiergroepen dan wat we voor ogen hebben en wordt afbreuk gedaan aan de coördinatie van de loopbeweging.

Met name de hamstrings, grote bilspier en quadriceps worden op een andere manier belast. Van essentieel belang is dat de *totaalbeweging zo dicht mogelijk bij de doelbeweging* ligt. Met doelbeweging wordt in dit geval de normale loopbeweging bedoeld. Het is zeker niet de bedoeling dat je een constant gevecht voert om als een 'overwinnaar' naar boven te komen, verzuring moet zoveel mogelijk worden voorkomen. In dat geval ben je eerder bezig met een fartlek waarbij een mengvorm van belastingen wordt nagestreefd met, in dit geval, onvoldoende specificiteit.

Je kunt heuveltraining op verschillende manieren uitvoeren, bijvoorbeeld:

*Intervalmatig of

*Golvend parkoers. (vanwege de lagere specificiteit laat ik dit verder buiten beschouwing)

Intervalmatig is de meest fundamentele en meeste effectieve manier van heuveltraining. Je begint met een rustige warming-up van 15 tot 20 minuten gevolgd door een reeks

intervallen tegen een niet al te steile helling van 50 tot 250 meter. Wanneer het heuvellopen in een rustig tempo goed gaat en een goede houding en goed samenspel van de ledematen is verkregen, dan pas kun je het accent verplaatsen naar meer snelheid. Begin de eerste weken met 5 tot 7 intervallen en kijk hoe je lichaam daar op reageert. Op den duur bouw je dit uit met 1 tot 2 'beklimmingen' meer per week tot ca. 12 maal of meer. Verwacht in het begin niet te veel van je heuveltraining. De ontwikkeling van pas en ritme vraagt tijd evenals de toegevoegde waarde als krachttraining.

Hoe naar boven:

Zorg dat je er klaar voor bent, zowel fysiek als geestelijk. Stel je in op arbeid. Het pasritme is heel belangrijk. Zorg ervoor dat je steeds in dezelfde cadans naar boven gaat. Belangrijk is dat de helling je ritme niet verstoort, want dat leidt ertoe dat het tempo wordt verlaagd.

- Aan de voet van de helling verklein je enigszins de pas. Met te grote passen kom je te hoog van de grond en gaat er onnodig veel energie verloren. Probeer lichtvoetig en ontspannen te lopen. Ondersteun de loopbeweging met een ferme armbeweging.
- Probeer zowel heuvel op dezelfde inspanning te handhaven als heuvel af
- Zeer belangrijk is dat je je lichaam rechtop houdt, leun niet voor- of achterover. Je hoofd schouders en rug dienen een rechte lijn te vormen met je voeten. Je kunt wel enigszins naar voren hellen maar zodra het zwaartepunt van het lichaam te ver naar voren komt te liggen, moet je te veel kracht spenderen in het corrigeren ervan. Een goede houding is om steeds 2 tot 2,5 meter voor je te kijken.
- Wanneer je eenmaal boven bent blijf dan nog even doorlopen in het tempo waarmee je naar boven bent gegaan ondanks dat je de neiging hebt te gaan wandelen.

Naar beneden:

- De grootste fout die je kunt maken is met een sprint of extreem grote passen naar beneden te gaan. Dit leidt later tot

spierpijn of blessures. Maak ook de fout niet om remmend naar beneden te gaan. Dit is erg slecht voor de quadriceps aan de voorkant van het been.

- Let erop dat je de voeten niet te hard neer zet.
- Evenals bij het heuvelop gaan: houd je lichaam rechtop. Vooral niet achterover leunen; dit remt af.
- Let ook hier op een goede ondersteuning van de armbeweging.
- Loop gecontroleerd en probeer te zoeken naar de ideale paslengte. Heuvelaf lopen is de ideale training om te leren de paslengte te vergroten en dus meer snelheid te ontwikkelen.
- Het heuvelaf lopen is vanwege de grotere schokbeweging niet zo best voor de achillespees.

Waar vind je de meest geschikte heuvels? Zoals opgemerkt moet de helling niet te steil zijn en niet te kort. In aanmerking komt de

heuvel wanneer je het Buitenpark binnen komt via het 'nieuwe' fietspad vanaf de Middelweg. Nadeel is dat het pad erg smal is en daardoor minder goed begaanbaar. De helling aan de kant van de skibaan zou ook kunnen hoewel het laatste stukje erg steil is.

Een zeer geschikte helling is die in het Westerpark aan het einde van de Heuvelweg. Deze helling is relatief lang, niet te steil en zeer goed begaanbaar.

In het algemeen zal het opnemen van deze trainingsvorm binnen het reguliere schema niet zoveel problemen opleveren maar doe dit altijd in overleg met je trainer.

Je moet maar eens rondkijken waar je het best uit de voeten komt met de heuveltraining. Op termijn zal je van deze trainingsvorm zeker profijt hebben.

Frans van der Werf

Maastrichts mooiste

30 april staat bij ons in het teken van Limburg, de Jekker-Maasloop. Wat blijkt als ik via Internet wil inschrijven: de loop bestaat niet meer. Wij balen, maar als ik iets verder kijk zie ik dat er een nieuwe loop is, Maastrichts Mooiste. De beslissing is snel genomen; wij gaan voor de 11 EM. Natuurlijk plakken we er een paar dagen aan vast om lekker te wandelen, te eten en niet te vergeten, de dag voor de wedstrijd, twee Limburgse Abdijbiertjes. Bij mij is het geloof ontstaan dat ik goed loop op Abdijbier. De heerlijke maaltijd sluiten we af met een Hasseltse koffie. Als we opstaan twijfel ik of dit wel zo'n goed idee was, de straat danst een beetje.

Vrijdag moeten we om 11:00 uur het pension verlaten, dit betekent dat we aan de vroege kant in Maastricht zijn. Om die tijd is het al 18,5 graden, dat wordt dus zweten en puffen vandaag.

Het is een drukste van jewelste, op het marktplaatsplein staan allerlei kraampjes waar je van alles kan krijgen. Ron heeft er een neus voor en ziet een kraampje met allerlei heerlijke hapjes. De loempiaatjes, saté en

gehaktballetjes laten we toch maar aan onze neus voorbij gaan, de cakejes komen wel in aanmerking. Ik neem er netjes één maar Ron kan op één been niet lopen en neemt er twee, of heeft hij drie benen?

Het is bijna 12:00 uur, de start van de 3EM, Kamiel Maase geeft voor deze afstand het startschot en loopt mee met de 11 EM. Nog vijf minuten en in geen velden of wegen is Kamiel te zien. Als er nog drie minuten te gaan zijn, wordt er omgeroepen dat Kamiel de taxi naar het Vrijthof heeft genomen, maar ja daar is de start niet! De scheidrechter van de KNAU neemt de taak van hem over. Ron loopt nog even naar de auto om wat spullen achter slot en grendel te leggen en ik ga bij de inschrijving zitten. Ik zit een beetje te dromen als ik wakker word van druk Russisch gepraat. Naast me zit Nadja v. Wijenberg met nog een Russisch sprekende vrouw en een jonge Keniaanse. Even later vragen ze of ik weet waar de kleedgelegenheid is. Ja, die is buiten aan de andere kant van het gebouw in de parkeergarage.

Het is bijna half twee als we het startvak ingaan. We staan bijna helemaal vooraan, net voor ons staan de topatleten. Heel veel Kenianen en onze Russische dame, maar van Kamiel is wederom niets te zien. Hij zou nou toch wel weten dat de start niet op het Vrijthof is! Als het sein "nog 2 minuten" wordt gegeven komt hij op zijn dooie akkertje aanlopen.

De zon staat hoog aan de hemel, de temperatuur is inmiddels boven de 20 graden gekomen, het is benauwd en een oncourante afstand, waar moet je op weggaan? We nemen geen tijd in ons hoofd, we zien het wel. Het startschot valt, de eerste 500 meter is vlak en dan begint het eerste stuk vals plat, de brug over de Maas. We lopen daarna een aantal kilometers zigzaggend door Maastricht. Het is heel gezellig, overal volle terrasjes en orkestjes, kortom één groot feest. Maastricht is alles behalve vlak. Nog geen steile klimmen maar lange stukken vals plat, maar omdat er zoveel te zien is heb ik er geen erg in en hobbel lekker met de meute mee.

De eerste 4 km zit erop als we op voor mij bekend terrein komen, de Wijnberg. Ik ben er al een aantal keren, over steil en onverharde wegen, opgeweest maar nu gaan we over het asfalt naar boven. Niet zo steil maar heel lang gemeen vals plat. Ik heb het idee dat ik alleen maar word ingehaald, sommige lopen soepel, andere lopen te hijgen als een oud werkpaard. Na een km of 2 omhoog gegaan te zijn zie ik dat een aardig aantal lopers het onderschat hebben of gewoon te hard van stapel zijn gegaan. Ik loop in mijn gestage tempo omhoog en begin daar aan mijn inhaalrace.

Na de Wijnberg komen we in België waar ook veel publiek staat. In België zit een aantal stevige klimmen, een goede opwarming voor de Pietersberg. Die Pietersberg gaan we aan de Belgische kant onverhard omhoog. 's Nachts heeft het flink geregend dus hier en daar is het glijden maar ik kan ondanks alles aardig mijn tempo aanhouden. Ik heb het warm en benauwd maar als ik zie hoeveel pollen er in de lucht zweven dan valt het 100% mee. Zouden de bijenpollen helpen? Ik moet nog maar niet te vroeg juichen, het hooikoortsseizoen is net begonnen. We naderen de 10 km, ik zit op 51 minuten dus dat ziet er goed uit. Op de Pietersberg kun je wat herstellen om je even later naar beneden te storten. Het gaat met afdalen steeds beter,

ik krijg steeds iets meer durf. De 15 km passeer ik in 1:17:50. Het gaat nog steeds lekker maar als je denkt rustig naar de finish te lopen heb je het mis. We zijn in de straten van Maastricht dus gaan we weer geleidelijk vals plat. De terrasjes zitten nog steeds vol en de orkestjes zijn nog niet moe. De brug over de Maas lijkt nu een stuk zwaarder en ik heb geen idee hoe ver nog. Na de brug een stuk langs de Maas over kasseien.

Ik kan je vertellen: dat loopt niet lekker! Ik loop te kijken of ik Ron zie en dan hoor ik fluiten, hij staat op de nieuwe loopbrug waar hij goed uitzicht heeft over de wedstrijd. Nog een scherpe bocht naar links en ik zie het finishdoek. Het laatste stukje vals plat en ik zet nog een sprintje in, het moet wel uit mijn tenen komen. Dan breek ik bijna mijn nek. Nee, niet over de kasseien maar over 3 kleine kinderen die het parcours op komen om de laatste 50 meter met hun vader mee te lopen.

De verzorging is perfect, er is van alles te krijgen: water, sportdrink, sinaasappels, bananen en een groot stuk vlaai. Ron, die inmiddels van de brug af, is komt naar mij toe. Hij is tevreden, hoewel hij pijn in zijn voeten heeft. Zijn schoenen waren te klein en hij liep steeds een blauwe nagel op. In februari had hij nieuwe gekocht maar de zolen waren nu al versleten. Zou hij zo sloffen? Nee, volgens Star Shoe mag dat niet en krijgt hij nieuwe, maar ja, die zijn natuurlijk niet in voorraad. Ze bieden aan om zijn oude, te kleine, loopschoenen een beetje op te rekken zodat hij toch kan lopen. Dat oprekken heeft nu juist de problemen gegeven, bergafwaarts schoof hij in de schoenen met zijn voeten naar voren.

Tot onze grote verbazing wordt Ron tweede bij de H50+ en ikzelf eindig bij de V35+ als tweede, achter Carla Beurskens. Wat blijkt, mijn plaats is 75 euro waard, helaas zat Ron er, als zo vaak, ook nu weer naast. Bij de heren zijn alleen geldprijzen voor de H'Sen en de H40+.

Het wordt erg donker, dus snel naar huis. We hebben heel veel geluk gehad als we thuis komen en op het nieuws zien dat er in Limburg hagelstenen met een doorsnee van twee cm zijn gevallen.

Ron is druk in voorbereiding voor de Twente marathon dus gaan we zondag weer op pad naar Almere om daar de halve marathon te

lopen. Ja, ik ga ook lopen en ja, ook de halve en als jullie nu denken dat is niet goed, kan ik me helemaal in jullie gedachten verplaatsen. Zelf denk ik 's ochtends: waar ben ik aan begonnen, maar ik besluit om toch van start te gaan en er een rustige duurloop van te maken. Met inlopen denk ik "dat wordt helemaal niks", mijn benen voelen stram en stijf. Ron heeft altijd meer vertrouwen in mij dan ikzelf en geeft een prognose: hij denkt dat ik vandaag wel 1:52 kan lopen. Meestal zit hij met zijn prognose aardig goed, het scheelt vaak maar een paar seconden, maar ik vind het een scherpe tijd.

Om 14:00 is de start en de eerste kilometer loop ik veel en veel te hard (4:39) en laat mijn tempo zakken. Elke kilometer die ik klok, zit ik rond de 4:50. Op de 5 km kom ik door op 23:58 hoe kan dit? Ik besluit om gewoon in een groepje te blijven hangen en te kijken wanneer ik instort. Dat ik instort staat op dat moment voor mij vast want ja, vrijdag heb ik toch een zware wedstrijd gelopen. In dit parcours zitten ook aardig wat vervelende bruggetjes en stukken tegenwind, maar ik kan het groepje goed bijhouden. De 10 km in ongeveer 48:35, dit is gekkenwerk. Er komt een vervelende klim aan en hier moet ik een gaatje laten vallen, mijn benen gaan een beetje zeer doen. Naar beneden kom ik toch weer bij de groep en we lopen in een lekker tempo door. De 15 km komt in zicht en we komen in de tijd van 1:13:05 door, ik blijf me zelf verbazen. Ik ga nu toch maar eens met rekenen beginnen. Als ik nu mijn tempo laat zakken tot 5 minuut per km kom ik in de 1:43:00 en dan zou ik mijn PR met ongeveer 2 min verbeteren! Ik moet nu rustig blijven en niets forceren, het hoofd koel houden. Ik klok nu elke km en elke keer duik ik onder de 5 minuten, dat ziet er goed uit. Bij 18 km versnelt de eerste van het groepje, nee, dat durf ik niet aan. De andere 2 mannen spreken me bemoedigend toe. We zijn bij 19 km en de volgende man gooit er een tandje bovenop, nee, mijn benen doen zeer en ik zie dat ik nog steeds onder die 5 minuten loop. De laatste man uit het groepje zegt "ik heb het ook zwaar, maar kom op, we halen het". Daar ben ik ook echt niet bang voor, later blijkt dat hij er zelf bang voor was. Nog geen 300 meter verder stopt hij er mee om zijn maaginhoud langs de kant te gooien. Ik hoor de speaker steeds dichterbij komen en ik voel me, op een beetje stijve benen na, supergoed. Netjes wordt aangegeven wanneer je aan de laatste km begint, ik kijk voor me uit maar ik

zie Ron nog nergens. Mijn naam wordt door de speakers geroepen, de laatste 100 meter en nog steeds zie ik geen Ron. Als ik onder het finishdoek door ben zie ik Ron van de andere kant komen. Het blijkt dat Ron op weg was naar de finish toen hij mijn naam hoorde, hij moest nog hardlopen om me te zien binnenkomen. Ron vraagt "waar ben jij nou mee bezig", ja, dat weet ik zelf ook niet. Ik verbeter mijn PR met maar liefst twee en een halve minuut.

Ik ben moe en ik wil naar huis, maar Ron wil toch even bij de uitslag kijken, misschien is er nog wat te halen. Ik ga lekker in het zonnetje zitten en zeg, ga maar, ik zie je zo wel. Een paar minuten later hoor ik Ron fluiten en die staat te zwaaien of zijn leven ervan af hangt. Als ik dichterbij kom zie ik dat hij bloemen in zijn handen heeft. Hij vertelt me dat hij tweede is bij de H50+ en dat ze mij lopen te zoeken omdat ik eerste ben geworden bij de V35+. Ik moet een heel formulier invullen want de 50 euro storten ze op mijn rekening. Ja, en weer helaas voor Ron, nu zijn er geldprijzen in alle categorieën maar dan alléén voor de eerste plaats!

Ron loopt nu met het idee rondom te stoppen met lopen en mijn manager te worden, maar ik kan mijn eigen geldzaken wel regelen.

Joyce

Waar doe ik het voor

Mijn ergernissen top-20

Mijn stukjes zijn meestal nogal luchtig van aard, maar zo af en toe moet ik toch even mijn gram kwijt. En daarvoor lijkt mij het juninummer van onze geliefde Roadie toch wel heel geschikt.

Ik hoop, dat jullie dit stukje lekker ontspannen kunnen lezen, want als je niet oppast ga je je al lezende steeds meer ergeren. Voorzichtig lezen dus.



Waar gaat het dan over?

Over al die kleine of grote dingen waar ik me vreselijk aan kan ergeren.

Ik heb er zonder enige moeite een twintigtal bedacht en som die hier even voor jullie op. De volgorde is volstrekt willekeurig.

Ik erger me dus rot aan:

- voetballers, die nadat ze een al dan niet geslaagde actie hebben uitgevoerd, een grote kwak speeksel uitspugen (en ik maar denken, dat jongens dat na hun pubertijd afgeleerd hebben);
- mensen, die op straat lopen te drinken of erger nog: vreten (want meestal is het geen beschaafd eten, maar gewoon afzichtelijk propfen met zo groot mogelijk happen);
- caissières, die je nauwelijks aankijken en

- voortdurend als koeien zitten te kauwen;
- sporters en trainers, die in het openbaar roken (lekker voorbeeld voor onze jongeren);
- het te onpas gebruiken van engelse termen (morning, see you, shit, enz, enz);
- brommers op het fietspad en fietsers op het voetpad;
- in winkels voordringende ouwe wijven. Die doen dat het liefst op zaterdag terwijl ze toch de hele week zeeën van tijd hebben om in alle rust boodschappen te doen;
- mensen, die zeggen dat ze iets al jaren doen en dus eigenlijk wel weten hoe ze iets moeten doen en er vervolgens (je kunt er op wachten) een zootje van maken en dan de schuld op een ander schuiven;
- mensen, die in winkels staan te telefoneren als ze aan de beurt zijn: "Schat, wil je vanavond speklapjes of een gehaktbal?". Mijn vrouw (zelf verkoopster bij een gerenommeerde slager) gaat in zo'n geval prompt de volgende klant helpen;
- ouders, die denken dat sportverenigingen goedkope kinderdumpplaatsen zijn;
- het feit dat ik wel hondenbelasting moet betalen en mijn burens geen kattenbelasting of duivenbelasting. Tenslotte heb ik meer last van de schijt van hun ongedierte dan zij van de uitwerpselen van mijn rashonden;
- ouwe vrouwen, die voor een kruising plotseling onaangekondigd van hun fiets afspringen;
- lui, die skiën, raften, chutespringen, bergbeklimmen, of een andere risicosport bedrijven en vinden dat ze bij een ongeluk de ziektekosten mogen declareren en geen vrije dagen op hoeven te nemen maar met ziekteverlof kunnen gaan;
- verkoopsters, die zeggen: "Als het niet in het schap ligt, hebben we het niet." En vervolgens doen alsof je lucht bent en vrolijk doorgaan met kletsen en kauwen met collega's;
- huisvrouwen, die in de supermarkt midden in het gangpad gaan staan beppen over hoe druk ze het wel niet hebben en bij wie ze dadelijk moeten gaan koffie drinken;
- verpakkingen, die zo gemakkelijk te openen zijn dat ieder klein kind het kan, maar ik dus niet;
- lui met een honkbalpet op en nog een graad erger als ze hem dan ook niet afzetten als ze bij een ander binnenkomen (onfatsoen is weer op pad);

- mensen, die als ze ergens soep gaan eten direct met Maggi beginnen te gieten zonder eerst te proeven;
- mensen, die hun hele vakantie op hun luiereet op een camping in Frankrijk tussen allemaal Nederlanders liggen en bij thuiskomst roepen, dat Frankrijk zo'n geweldig land is om zijn sfeer, landschap en volksaard;
- arrogante stukjesschrijvers, die pretenderen dat ze altijd alles beter weten.

En ik kan zo best nog wel een tijdje doorgaan, maar dan ga ik me weer zitten ergeren aan mijn eigen ergernissen. En je moet het

jezelf toch niet te moeilijk maken. Dat doen anderen wel voor je. En een masochist als ik vindt dat soms nog leuk ook

en daar doe ik het dan weer voor.

Ed

P.S.: ik heb bewust geen ergernissen opgenomen, die te maken hebben met het openbaar vervoer, het verkeer, het weer of je schoonmoeder. Dat vond ik iets te gemakkelijk.

Leiden 2004

Eindelijk is het dan weer zover.....

Wat er, in een notendop, aan vooraf ging
In november 2000 kreeg ik een heupblessure. Zeer waarschijnlijk overbelasting. Het heeft ongeveer een half jaar geduurd voordat ik weer mocht beginnen met hardlopen. Nou ik kan jullie verzekeren dat dat echt afkicken was.

Maar goed, nadat ik zo'n half jaar aan het opbouwen was kreeg ik vreselijk last van mijn rug. Nee hè? Ja hoor! Een instabiele tussenwervelschijf. Dus weer naar de fysio. Na veel geduld en veel krachttraining ben ik in januari 2002 in groep 7 begonnen met hardlopen. Alles ging heel erg goed. Van lieverlee kwam er ook weer een beetje snelheid bij. Totdat ik in mei ineens door mijn benen zakte. Wat bleek: die tussenwervelschijf was weer aan de wandel gegaan.

Maar aan alles komt een eind dus ook aan deze ellende.

En hoe het verder ging

En toen was het oktober 2002. Samen met Betty ben ik van lieverlee het lopen weer gaan oppakken. Betty kwam ook terug van een blessure, dus het was wel zo gezellig om samen weer te starten. Het was wel allemaal een beetje vrijblijvend. We hadden niet echt een doel en als het regende gingen we

(natuurlijk) niet. Betty en Hans zijn in januari/februari gaan trainen om de marathon van Rome (snel)wandelend uit te kunnen lopen.

Wij hebben toen afgesproken dat we na Rome (eind maart) serieus voor de 10 km van Leiden zouden gaan trainen. Er zat natuurlijk wel 1 voorwaarde aan en dat was: 10 km binnen een uur lopen.



Zo gezegd zo gedaan

Aan (mijn) Jan hebben we toen gevraagd of hij voor ons een schema wilde maken. Hij wilde dat wel voor ons doen. Dus vanaf dat moment kregen wij elke maandagochtend via de mail te horen wat wij die week moesten doen. Elke keer was dat weer spannend. Wat zou hij nu weer voor ons bedacht hebben?

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 bereid 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



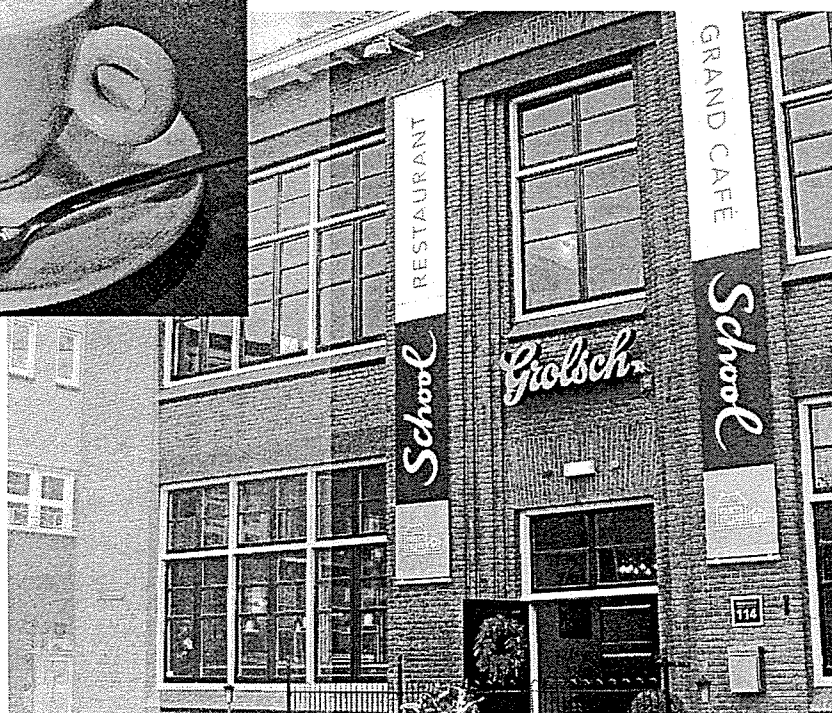
Openingstijden

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



Het begon uiteraard met een testloop van 5 km. Je moet natuurlijk weten wat de basis is. Nou, bij Betty was die 27:50 en bij mij 28:50 minuten. Dat viel nog niet eens zo tegen.

We hadden 7 weken te gaan tot Leiden. We hebben ook trouw 3 keer in de week getraind (en daarnaast ook nog krachttraining gedaan). De trainingen varieerde van interval, piramide, een 'in en outje' (dit is bijvoorbeeld 7 minuten lopen en dan dezelfde afstand in 6 minuten terug lopen), tempoduur en duurlopen. Al met al een heel gevarieerde training. We hebben, ondanks het harde werken, ook veel lol gehad. Rustige duurlopen zaten er niet meer in. De langere duurloop op zaterdag had als variatie dat de laatste 30 minuten het tempo er op moest. Dus bijvoorbeeld 12 minuten 36"/100 m, 10 minuten 35"/100 m en 8 minuten 34"/100 m. En die laatste 8 minuten werden naar de laatste trainingen toe natuurlijk omgezet in een langere tijd. Het was zwaar maar we hebben wel tempohardheid ontwikkeld en dat was natuurlijk het doel.



En toen was het zover....

Zondagochtend 13 juni: om 09.00 op de fiets naar Noordhove (vanuit Rokkeveen). Licht miezertje, wel veel wind. Temperatuur was ideaal om te lopen. Eenmaal bij Betty en Hans kwamen ook Emie en Jan Schipper. Bakkie koffie en toen onderweg naar Leiden. We waren ruim op tijd. Waar we al bang voor waren, gebeurde natuurlijk. Om kwart voor 12 in het startvak begon de zon ineens in alle hevigheid te schijnen. Maar goed: niet 'mauwen' (zoals Hans altijd zegt) gewoon lopen. De eerste kilometer liepen we in 5.38

en dat voelde niet verkeerd aan. Het was zwaar en warm en waar iedereen in een wedstrijd last van heeft, je loop continu mensen in te halen. Op de 5 km kwamen we door in 29 minuten. Dit viel eigenlijk wel tegen, want wij hadden het gevoel dat we er een stevig tempo op na hielden. Tussendoor hebben wij de tijd niet echt meer kunnen meten. Ik weet niet of ze er stonden maar ik heb in ieder geval geen kilometeraanduidingen gezien onderweg. Dat heb ik toch wel gemist.

Op zo'n anderhalve kilometer voor de finish haalde wij Jan en Emie in. Geprobeerd nog wat tempo erbij te zetten, maar na dat laatste steile bruggetje viel dat niet meer mee.

Uiteindelijk kwamen we in 59 minuten over de finish.

Het doel is gehaald. Ik ben tevreden. Zeker gezien de korte voorbereidingstijd.

Eindelijk na drieëneenhalf jaar weer een wedstrijd gelopen. We gaan nu de vakantietijd in, maar dat betekent niet dat we stoppen met hardlopen. Zeker niet, want ik zou toch graag ooit nog eens een snellere 10 km willen lopen. Je moet tenslotte weer een doel stellen.

Astrid Hol

Verstandig sporten in de zon

Inleiding

In zonlicht zit ultraviolette straling (UV-A en UV-B), die voor het menselijk oog onzichtbaar is. Deze UV-stralen hebben positieve en negatieve effecten op gezondheid en prestatievermogen. De laatste jaren hoor en lees je steeds meer over de negatieve effecten, waarvan de belangrijkste de verhoogde kans op huidkanker is. Het is dus zaak om verstandig om te gaan met zon of zonnebank. Maar hoe lang je verantwoord in de zon kunt blijven, is sterk afhankelijk van het huidtype. Hieronder staat in tabelvorm, hoe je kunt onderscheiden welk huidtype je hebt.

huidtype	verbrandingservaring	bruiningervaring	uiterlijke kenmerken
1	verbrandt zeer snel	wordt niet bruin	zeer lichte huid, vaak met sproeten, rossig of lichtblond haar, blauwe ogen
2	verbrandt snel	wordt langzaam bruin	lichte huid, blond haar, lichte ogen
3	verbrandt zelden	wordt gemakkelijk bruin	licht getinte huid, donkerblonde tot bruine haren, vaak donkere ogen
4	verbrandt bijna nooit	bruint zeer goed	getinte huid, donkere haren en ogen

Hoe lang kun je verantwoord in de zon blijven?

Je kunt op verschillende manieren te weten komen hoe lang je verantwoord in de zon kunt blijven. In de volgende tabel, die gebaseerd is op de Zonneschijf van het Koningin Wilhelmina Fonds, staat hoeveel minuten je in de maanden juni / juli op één dag in de zon kunt blijven. In de maanden mei en augustus mag je wat langer in de zon blijven.

Hoe lang mag je in de maanden juni en juli in Nederland in de volle zon?			
huidtype	tussen 12:00 - 15:00 uur	tussen 10:00 - 12:00 uur en 15:00 - 17:00 uur	> 17:00 uur
1	10 minuten	15 minuten	80 minuten
2	20 minuten	25 minuten	120 minuten
3	35 minuten	50 minuten	> 3 uur
4	55 minuten	75 minuten	> 3 uur

Een andere wijze om te weten te komen hoe lang je in de zon kunt verblijven, is gebruik te maken van de 'zonkracht'. De zonkracht is een door het KNMI te Bilt berekende maat voor de verwachte hoeveelheid UV-straling op een bepaalde dag. Als de zonkracht matig tot (zeer) sterk wordt, wordt hiervan melding gemaakt bij de weerberichten op de radio en de televisie. Als je je huidtype kent, is het aantal minuten dat je verantwoord in de zon kunt blijven, gemakkelijk te berekenen. Ieder huidtype heeft een zonkrachtgetal. Zo heeft huidtype 1 een zonkrachtgetal van 60; huidtype 2 een zonkrachtgetal van 100; huidtype 3 van 200 en huidtype 4 van 300. Deel dit zonkrachtgetal door de zonkracht en je krijgt het aantal minuten dat je verantwoord in de zon kunt blijven. Op teletekst pagina 708 kun je informatie nalezen over de zonkracht van de desbetreffende dag. In de volgende tabel, staat weergegeven hoe je zelf een inschatting kunt maken van de zonkracht en hoeveel minuten je dan maximaal in de zon mag verblijven.

De zonkrachtschaal van het KNMI

zonkracht	omschrijving zonkracht	Maximaal aantal minuten onbeschermd in de zon	Huid verbrandt
1 – 2	vrijwel geen	100 – 50	
3 – 4	zwak	35 – 25	
5 – 6	matig	25 – 15	gemakkelijk
7 – 8	sterk	15 – 10	snel
9 – 10 en hoger	zeer sterk	minder dan 10	zeer snel

Verstandig in de zon verblijven en trainen

De Nederlandse Gezondheidsraad geeft als advies de jaarlijkse hoeveelheid ultraviolette (UV) straling te beperken tot 100 MD. De Minimale Erytheem Dosis (= 1MD) is de hoeveelheid UV-straling waarvan onze huid na 8-24 uur net rood wordt. Een hele dag 'bakken' in Nederland betekent al gauw 5 MD. Het is dus verstandig om, zeker tussen 12:00 - 15:00 uur, zoveel mogelijk in de schaduw te blijven. Een sporter kan de zonbelasting binnen de grenzen houden, door 's ochtends vroeg of 's avonds te trainen, daarbij zoveel mogelijk in de schaduw blijvend. Het gebruik van anti-zonnebrandmiddelen is aan te raden. In Nederland zijn anti-zonnebrandmiddelen met een factor 10 tot 12 geschikt. Hiermee kan men 10 tot 12 keer zo lang verantwoord in de zon blijven. Bedek de rest van de tijd de huid zoveel mogelijk met lichte, ruime kleding. Let wel op: natte kleding laat meer UV door. Het is verstandig droge kleren mee te nemen.

Negatieve effecten op onze gezondheid

Te veel zonlicht heeft een schadelijk effect op de huid. Als de huid verbrand is, is dat een uiting van een huidbeschadiging/ontstekingsreactie, die echter als regel wel weer zal herstellen. Wordt de huid echter vaak aan te veel zon blootgesteld, dan zal de huid sneller verouderen, waardoor eerder rimpels ontstaan. Uiteindelijk zal door overmatige blootstelling aan zonlicht het risico op het ontstaan van huidkanker duidelijk toenemen. Uit onderzoek is gebleken, dat overmatige blootstelling aan zonlicht bij kinderen tot de leeftijd van 15 jaar de kans op huidkanker doet toenemen! Daarom wordt ook geadviseerd om kinderen onder de zestien jaar en mensen met huidtype I geen gebruik te laten maken van een zonnebank. Overmatige blootstelling aan zonlicht vermindert de werking van het afweersysteem. Men wordt vatbaarder voor bijvoorbeeld virusziekten. Denk hierbij maar aan het optreden van de beruchte 'koortslip'. Daarnaast kan UV-straling in combinatie met cosmetica, medicijnen en alcohol, leiden tot allergische reacties. De ogen zijn extra kwetsbaar voor UV-straling. Bescherm ze door een zonnebril met glazen die UV-straling weren.

Positieve effecten op onze gezondheid

Bij verstandige blootstelling aan zonlicht, kan dit ook positieve effecten op de gezondheid van de sporter hebben. Voor sommige sporters heeft een 'kleurtje' (een subjectief maar wel) een duidelijk effect op het welbevinden, het zelfvertrouwen en daardoor mogelijk ook op de prestatie. Er zijn nog andere positieve effecten van UV-straling. Het bekendste -en duidelijk bewezen- effect is de verhoogde aanmaak van vitamine D3 onder invloed van UV-B straling, wat gunstig is voor de botstofwisseling. Daarnaast heeft UV-straling een gunstige invloed bij enkele huidaandoeningen, zoals acne, psoriasis en sommige vormen van eczeem.

Samenvatting

De zon kan zowel positieve als negatieve effecten op onze gezondheid en ons prestatievermogen hebben. Te veel zon geeft op termijn een verhoogde kans op huidkanker. In dit artikel wordt uiteengezet hoe lang je verantwoord in de zon kunt verblijven of trainen, waarbij rekening gehouden wordt met de zonkracht, de respectievelijke huidtypes en beschermingsmogelijkheden.

“Op een mooie pinksterdag.....”

Tja, en wat doe je dan op zo'n mooie pinksterdag. Wij, Esther de Wit, Sandra Smits en ondergetekende togen naar de Coolsingel in Rotterdam om ons Roparunteam binnen te halen.

Daar we zeer provinciaals en onschuldig zijn wisten we niet dat je zelfs op zon- en feestdagen praktisch overal betaald parkeren hebt in Rotterdam. En dat je uitsluitend en alléén met de chipknip, waar wij uiteraard niet over beschikten, kunt betalen. Met deze ietwat hulpeloze houding kregen we toegang tot het parkeerterrein van de Ahoy, dat uitsluitend gereserveerd was voor de Roparunteams. “Doe maar net of je een team komt ophalen” zo sprak de parkeerterreimbewaker, wat in ons geval niet eens een onwaarheid was.

We hadden ons ingeschreven voor de Homerun (6,6 km). Start 11:30 vanaf de Daniël de Hoedkliniek over de Erasmusbrug naar de Coolsingel. De opkomst viel tegen. Circa 150 lopers hadden zich gemeld bij het startpunt.

Intussen had Esther contact met de teamcaptain vanuit Zeeland. Er was een geblesseerde loper, er was materiaalpech geweest en door de zondagse regen zou het team twee uur later gaan finishen dan was gepland. Met ons nieuw verkregen Homerun-shirt liepen we de Homerun. Leuke route, waarbij Sandra de uitdaging aanging met een loper van de ING. Uiteraard werd die loper afgestraft en geklopt door een flinke eindspurt van Sandra.

Vanaf circa 13:00 stonden we daar op de Coolsingel in de grote, met hekken afgesloten “Meet en Greet”-ruimte die was gereserveerd voor de Roparunteams.

Wel we hebben ze vanaf circa 13:30 binnen zien komen: het eerste team, het vrouwen-team, het snelste team, kleurrijke teams, een vlaggenteam, een familieteam, het zeven-fietsen-met-8-lopers-zonder-begeleiding-team. We hebben onze handen kapot geklapt, we hebben gefloten op onze vingers en we hebben de Roparunroep gescandeerd. We hebben gezien hoe de emoties losbarstten wanneer de teams over de streep gingen, we hebben champagnedouches gezien. We

hebben gehoord hoe een Roparunteam de loop opdroeg aan een teamlid dat enige weken daarvoor was overleden aan kanker.

Ondertussen had Esther alsmaar contact met het thuisfront. Veel mensen leefden van harte mee met ons team. Op de reusachtige schermen werd continu informatie gegeven over de verwachte aankomsttijden van de teams. Toen Roeland van Dijck zich aandiende werd het nog gezelliger. Roeland werd door Esther binnengeloodst in het “Meet en Greet”-gebied, zijnde een grote sponsor die zijn team toch echt persoonlijk moest verwelkomen. Brugmans moest er nog bij te pas komen en het lukte uiteindelijk om langs de wachters te komen. Onderwijl liet Sugar Lee Hooper van zich horen. Waar had ik het idee vandaan dat deze dame, met hetzelfde kapsel als Roeland, extravagante kleding zou dragen. Daar stond ze in een spijkerbermuda met dito blouse. Op het moment dat zij begon te zingen ging de hele Coolsingel plat. Alle aangekomen teams gingen uit hun dak: op en naast de tafels. Swingen op “Joe met de Banjo” en een medley van Tamla Motownsongs en nog veel meer.

Daarna liet Lee Towers van zich horen. Ook hij liet de menigte uit zijn dak gaan.

Ondertussen bleven de teams binnenstromen. Nu werden ze verwelkomd door een swingende massa.

Tja, en toen was het zover. We zagen ze al in de verte aankomen achter een reusachtige vlag van Move 4 Life, met z'n allen, dicht bij elkaar. Esther en Sandra sprongen over het hek, Roeland en ik renden naar ze toe. Ze hadden het gehaald, safe and sound!!

Veel zoenen, omhelzingen, felicitaties, tranen en champagne.

Wat kan je ontzettend trots zijn op zulke kanjers, bikkels, toppers (jargon Suus) !!!!

Familie en andere Roadies waren er ook nog even om te feliciteren.

Daarna gingen we met z'n allen naar de Ahoy met de metro. De reguliere reizigers keken toch wat vreemd op van zoveel luid zwetende sportlui. Het team ging nog even naar de afterparty in de Ahoy om vervolgens ongeveer twee uur later nogmaals binnengehaald te worden door enthousiastelingen

bij het clubhuis. Roeland had de koffie klaar. Ook had hij voor een schitterende taart gezorgd compleet met een eetbare foto van het Roparunteam. Op ons riante Road Runners achterterras zat het team met aanverwanten nog even in het zonnetje na te genieten. Velen liepen op hun tandvlees. Nog even wat uit de busjes halen, een afsluitende speech van Dianne en hup naar huis..... slapen.

Het was een waanzinnige dag met fantastische lui, veel samenhang en een te gekke sfeer.

Ria van Caspel-van der Wel
Groep 5

Marathon Men and Women

in Rotterdam, part II

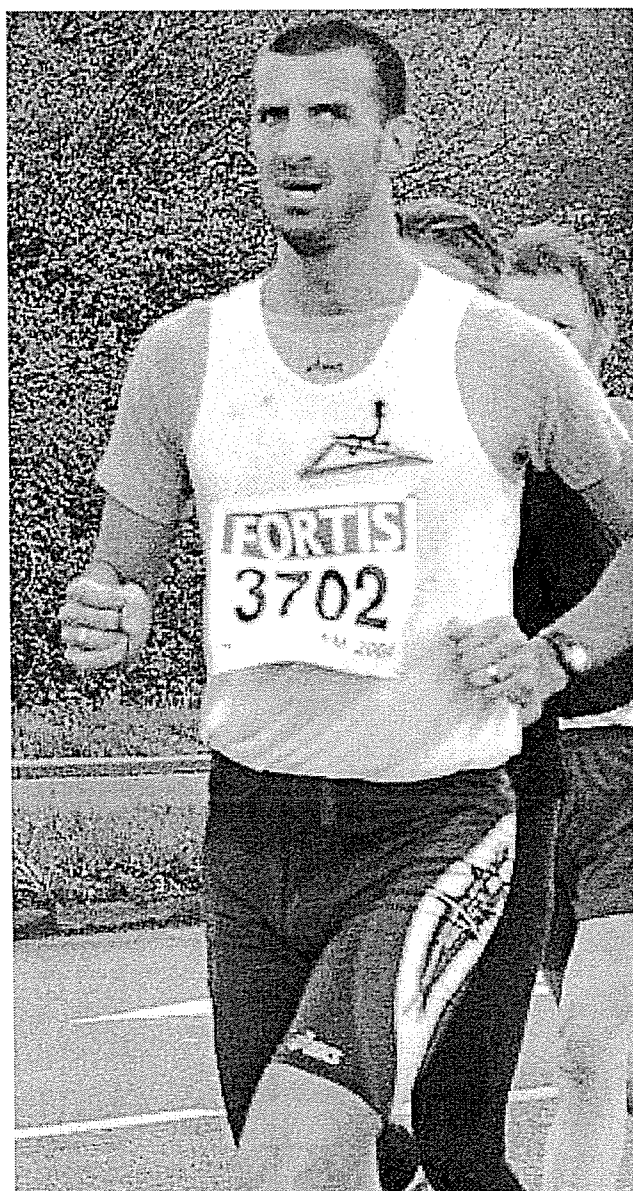


Op een woensdagavond in april vond de première plaats van de film Marathon men and women in Rotterdam, part 2. Gebaseerd op de inmiddels tot klassieker verworpen topproductie, "Marathon man" met Al Pacino. Met behulp van een homevideo setje voorzien van

high tech dolby surround klanken, was het clubhuis in een handomdraai omgetoverd tot een filmzaaltje waar het eerste het beste filmhuis niet voor onder doet.

Deel twee werd goed ontvangen in de zaal. Tijdens de première was geen stoel onbezet. Iedereen was benieuwd naar de avonturen van de mannen en vrouwen die meegedaan hebben aan de marathon van Rotterdam. De sfeer was uitstekend, een volle bak en iedereen keek ademloos naar de zwetende en zwoegende menigte op het witte doek. Op zo'n avond merk je dat ondanks alle financiële en bestuurlijke perikelen er een goede clubsfeer heerst. De Roadrunners kunnen niet stuk zolang we ons maar met onze kerntaak bezighouden en we ons niet te veel moeten bezighouden met randzaken. Lopen en alles wat daarmee direct samenhangt, zorgt voor die unieke beleving en sfeer die we met zijn allen moeten koesteren.

Deze nieuwe topproductie, die volledig in Rotterdam afspeelt, is gebaseerd op het



waargebeurde verhaal van een groep Roadrunners die meedoet aan de marathon van Rotterdam. Net als deel 1 is ook deze film één van de meest aangrijpende films waarin sportheroïek grandioos wordt gespeeld. Jan

Peter komt in aanmerking voor een Academy Award® nominatie voor zijn vertolking van de gedreven atleet die er op gebrand is de limiet te halen onder de drie uur. Tot het einde toe blijft het spannend of hij het gaat halen. Vanwege die dubbele voornaam en dezelfde koelbloedige, ijzeretende blik in zijn ogen wordt hij ook wel de nieuwe Jean-Claude Van Damme genoemd.

Ook Roeland van Dijk speelt een prachtige rol als de man die helemaal total loss is. Zijn inleving is fenomenaal. De manier waarop hij de finish haalt is niet te evenaren. We zullen in de toekomst nog veel van hem horen.

Een Oscar® nominatie voor de beste bijrol is gegeven aan Frits. Hij speelt op formidabele wijze de atleet die genoodzaakt is uit te stappen. Een rol die hem op het lijf is geschreven.

In deze film zijn ook een paar belangrijke rollen weggelegd voor vrouwen. Prachtig om te zien hoe Yvonne haar debuut maakt, Martine een PR loopt en Elly afziet. Wat acteerprestaties betreft doet dit trio niet voor elkaar onder. Een voortreffelijke cast.

Deze film is geregisseerd door Ruud van der Maaten. Een bekende regisseur die zijn sporen inmiddels heeft verdiend in het sportieve actiegenre. Met een ijzersterke cast houdt "Marathon men and women" je gedurende de film volledig in de ban van alle onverwachte belevenissen, vanaf de start tot de finish. De film heeft een verrassende afloop waar ik verder niets over vertel.

Op aanvraag kan de film gedraaid worden in het RRZ-theater aan het Lange land. Hiervoor kunt u contact opnemen met de regisseur Ruud van der Maaten.

Kijkwijzer

Genre:

Actie, Sport



Waardering van de bezoekers



Ellen Bominaar

Uitslagen

City-Pier-City, Den Haag, 20-3-2004

10 km

Marc Bras	54:41
Jaap Visser	57:36
Angelique de Ceuninck v Capelle	1:03:35

21 km

Eef Zwart	2:11:54
-----------	---------

1 van de 4 loop, Den Haag, 10-4-2004

10 km

Joke Gvozdenovic	50:52
Wim Albers	58:40
Jaap Visser	58:48

Drie Molenloop, Aarlanderveen, 12-4-2004

15,5 km

Ron Dijkhuizen	1:03:04
Joyce Dijkhuizen	1:17:25

Greentex Paasloop, Pijnacker, 12-4-2004

10 EM (16,1 km)

José de Groot	1:16:45
Martine Lemson	1:22:23
Robert van der Linden	1:22:23

Westland marathon, Naaldwijk, 17-4-2004

10,3 km

Ruud Scholten	49:03
Marcel Andeweg	53:16

21,1 km

Ricky Martens	1:40:39
Suzan van der Helm	2:09:42

Bergrace by night, Rhenen, 23-4-2004

7,6 km

Dianne Roosenboom	50:58
Ellen Bominaar	50:58
Sandra Smits	50:58
Reinie Schmit	50:58
Bianca Hesselijs	50:58
Esther de Wit	50:58

Leidse Rijn Marathon, Utrecht, 12-4-2004

21,1 km

Els van Suffelen	2:18:47
Jack van de Kreeke	2:18:47

Natuurloop, Siddeburen, 24-4-2004

10 EM

Ad Peltenburg	1:08:50
---------------	---------

Polderloop, Hazerswoude, 25-4-2004

10 km

Joyce Dijkhuizen-van Veen	48:38
---------------------------	-------

15 km

Jack van de Kreeke	1:19:42
Els van Suffelen	1:38:31

Oranjeloop Fortuna, Delft, 30-4-2004

10 km

Anton van der Lubbe	45:27 pr
---------------------	----------

Maastrichts Mooiste, Maastricht, 30-4-2004

11 EM

Ron Dijkhuizen	1:16:45
Joyce Dijkhuizen-van Veen	1:31:29

Noord Drente loop, Norg, 30-4-2004

21,1 km

Ad Peltenburg	1:33:09
---------------	---------

Almere marathon, Almere, 2-5-2004

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:26:54
Joyce Dijkhuizen-van Veen	1:42:38 pr

Enschede Marathon, Enschede, 16-5-2004

42,2 km

Ron Dijkhuizen	3:21:01
----------------	---------

21,1 km

Joyce Dijkhuizen	1:44:29
------------------	---------

N11 loop, Alphen- Bodegraven, 16-5-2004

10 km

Wouter Sanders	50:18
Anton van der Lubbe	50:18
Cees van Halderen	51:28
Els van Suffelen	1:03:36
Jack van de Kreeke	1:03:36

Hanepoelloop, Rijpwetering, 20-5-2004*21,1 km*

Cok Vis	1:52:18
Yvonne Vis	2:08:57

Nacht van Groningen, Groningen, 20-5-2004*21,1 km*

Ad Peltenburg	1:28:54
---------------	---------

Golden Tenloop, Delft, 20-5-2004*10 km*

Ingmar de Groot	43:49 pr
Eugenie Hofwijks	59:53

Royal Ten, Den Haag, 23-5-2004*10 km*

Frans van Haaster	37:40
Nick Raadschelders	38:36 pr
Ap Harteveld	40:02 pr
Marcel den Hollander	40:12
Wijnand Bavius	40:29 pr
Jan Moggré	40:42
Mike van Wichen	41:10
Bob Verbrugge	42:01 pr
Henk Hummerling	45:33
Diederik Post	45:33
Dolf Strikwerda	45:35
Richard Vrolijk	47:47
Arie Perfors	48:53
Aad Vervaart	49:10
Henriette Taartmans	49:45
Bas Hoogendorp	51:19
Bianca Hesselius	51:23 pr
Eugenie Hofwijks	59:18

Marathon Leiden, 13-6-2004*42 km*

Ron Dijkhuizen	3:21:45
----------------	---------

21,1 km

Ruud van Zon	1:29:39
Etienne den Toom	1:29:39
Marcel den Hollander	1:30:30
Nick Raadschelders	1:31:13
Piet van Veen	1:34:35
René van der Spek	1:34:41
Ricky Martens	1:35:20
Tom Maessen	1:35:27
Jan Moggré	1:36:13
Jan Zweners	1:40:35
Robbert Smit	1:41:20
Koos Verhoeven	1:41:29
Ingmar de Groot	1:41:50
Klaas de Vries	1:42:51
Paul Heijkoop	1:43:12

José de Groot	1:44:13
Robert van der Linden	1:45:40
Aad van Mil	1:45:55
Joyce Dijkhuizen-van Veen	1:46:23
Richard Goedhuys	1:46:31
Martine Lemson	1:47:05
Kees van Seuren	1:47:27
Hans van Tol	1:47:29 pr
Roeland van Dijk	1:48:28
Piet Mulder	1:48:38
Cok Vis	1:50:55
Anton van der Lubbe	1:52:32 pr
Nick Nahuijs	1:52:32
Marco Borsboom	1:53:12
Hans Hortensius	1:54:41
Bianca Hesselius	1:55:12 pr
Rob van Hees	1:55:27
Karel Verstegen	2:00:19
Harm de Wit	2:03:17
Marco Ephraim	2:03:47
Jack van de Kreeke	2:12:01
Els van Suffelen	2:12:01
Yvonne Vis	2:12:03
Jaap Visser	2:22:49

10 km

Wijnand Bavius	43:07
Marcel Andeweg	53:15
Cindy van den Hengel	57:00
Wilma Coenen	57:51
Sandra Smits	58:04 pr
Emie Schipper	58:55
Jan Schipper	58:55
Astrid Hol	59:00
Betty Wentink	59:10
Marjo de Ceuninck	1:00:55
Lisa Otterspoor	1:01:10
Jack van der Pol	1:05:57
Ria Revier	1:08:48

Lentekriebels?

De Erkend Hovenier weet er alles van.

In het voorjaar geniet uw tuin
van de eerste zonnestralen!

Het groen ontwaakt en bij u
kriebelt het

gevoel van een
zomerse droom-
tuin. De Erkend
Hovenier weet er

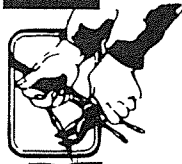
erkend
HOVENIER

teit en voldoet
aan strenge eisen
op het gebied van
bedrijfsvoering en
vakbekwaamheid.

alles van. Want de Erkend
Hovenier weet op verrassend
creatieve wijze uw droomtuin te

Heeft u ook lentekriebels?
Bel en maak vrijblijvend een
afspraak.

Lex van Wijk Hoveniers bv



Zegwaartseweg 148
2728 PC Zoetermeer.
Telefoon (079) 331 01 40
E-mail info@lexvanwijkhoveniers.nl
www.lexvanwijkhoveniers.nl

**Bezoek onze
modeltuinen**

di. t/m vr. 09.00-17.30 uur
zaterdag 09.00-16.00 uur



vereniging
van hoveniers en
groenvoorzieners

