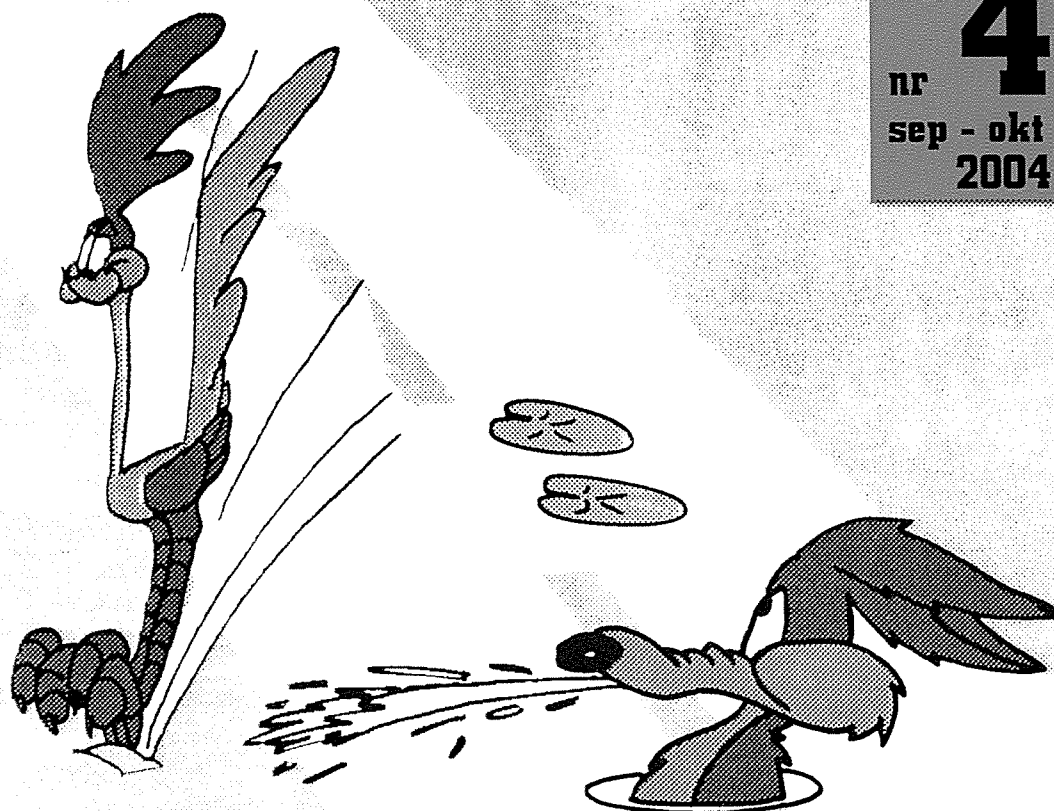


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **4**
sep - okt
2004



Intervaltraining

Hoogtestage op de Kilimanjaro

LOL: aan alles komt een eind

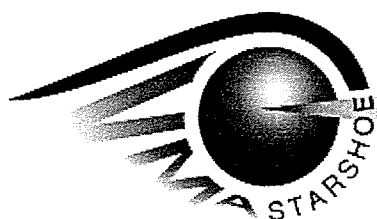
Nieuw bij STARSHOE VMA

voor running de

"Perfekte sokken"

Testwinnaar in droogheid voet

pasvorm, comfort



X-Socks is de ideale partner om de complexe bewegingsprocessen van de voet optimaal te begeleiden en te ondersteunen. Wetenschappers op het gebied van biomechanica en experts op het gebied van functional footwear hebben hun krachten gebundeld en onze bewegingen en welke processen en krachten daarin werken, tot in het kleinste detail in kaart gebracht. Daarna is de opgedane kennis in nauwe samenwerking met een reeks van topatleten toegepast in de ontwikkeling van de onbetwist beste sportsok ter wereld: X-Socks

De X-SOCKS Technologie

- Schokabsorberende pads beschermen het onderbeen zonder belemmering van de kuitspieren.
- De unieke luchtcirculatie aan de binnenzijde van de voet ventileert optimaal en houdt de voet droog.
- Supersterke en superzachte teenbescherming van slijtage-ongevoelig weefsel verzacht de druk op de tenen.
- Anatomisch gevormd linker- en rechter voetbed biedt een perfecte pasvorm. De topmodellen hebben een voetbed van ZilverNodor met een extreem goed vochttransport en klinisch bewezen neutralisatie van transpiratiegeur.
- Het unieke enkel/kruisverband ondersteunt de enkel en houdt de spierprikkelbegeleiders actief voor optimale stabiliteit.
- Airflow Design enkelbeschermers geven optimale bescherming tegen blaren en zorgen voor extra ventilatie.
- Speciaal polsterkanaal biedt ongeëvenaarde bescherming van de achillespezen.

X-SOCKS in 24 maanden **10 X TESTWINNAAR:**

geen betere sportsok dan X-SOCKS

De aanbieding van 50% korting op running/fitwalkschoeisel met de types Karhu Arrow, Karhu Fleet, Karhu Athletic, Mizuno Mustang, Mizuno Legend en Mizuno Mercury geldt nog steeds. (zolang de voorraad strekt)

Inhoud

Blz	5	Voorwoord
	6	Vreugde en leed
	7	Van de technische commissie
	8	Dick Advocaat gokte mis, Road Runners niet!
	10	Runners knee
	12	Hoogtestage op de Kilimanjaro
	14	Overtraining
	16	Een week in de Vercors (Frankrijk) - deel I
	20	Even voorstellen: Nieuw lid SMC
	21	De verliefde asperge
	22	Slootje springen
	23	De snollen van groep 7; Postbodes gezocht!
	24	Intervaltraining
	28	Waar doe ik het voor
	29	LOL: aan alles komt een eind Van de kantine commissie
	30	Maastricht - Bilzen
	32	Negentien juni, zes uurs-estafette
	33	Leeftijdsindeling 2003 - 2005
	34	Uitslagen



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

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt 5 x per jaar. **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 € 30,- per kwartaal,

€ 120,- per jaar

Administratiekosten € 9,50 bij nieuwe inschrijvingen

Donateurs € 22,50 minimaal per jaar

Niet lopend lid € 19,50 per kwartaal,

€ 78,- 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

Jozanneke 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 •

Aad Zoutenbier

06 1135 13 39

• 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 •

Vacature

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (leed)

(079) 331 44 47

Els van Suffelen (vreugde)

06 50 49 40 48

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 20 november.

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. Kopij kan ook in het postbakje van de redactie in de bestuurskamer gelegd worden.

Wedstrijdverslagen voor de lokale pers kunnen worden gestuurd naar Bianca Hesselius, e-mail: biancahesselius@hotmail.com

Voorwoord

Soms zijn er vragen die je niet moet stellen, die moet je weten, als mens en als voorzitter. Dus vraag ik u niet of het meeviel om weer te beginnen met trainen na de zomervakantie. Ik vraag u ook niet wat u vindt van de prijzen in het clubhuis. Of u tevreden bent met uw bestuur of met de trainers doet niet terzake en ik vraag dit dus niet. En of de lopers in groep 6 hun trainer W.B. dankbaar zijn omdat die hen na een week met bakken regenwater toch in het Prielenbos liet lopen en zij tot over de enkels door het water moesten rennen, vraag ik ook niet. Een antwoord kan zijn dat dit criminele feit rechtvaardigt dat in de vorige zin alleen de initialen van Wim Bras werden vermeld.

Wat ik u wel vraag is of u iets merkt van wat nieuw elan in onze club. Recent bestond de training op een zaterdag uit een **triatlon**. Fietsen, zwemmen, lopen, en alle deelnemers vonden het leuk. Hulde aan de organiserende trainers. En wat te denken aan een aantal nieuwelingen in onze club, lopend in groep 8 (de “beginners”) die een **barbecue** organiseerden. Er waren daar vele nieuwe leden die zich snel vermengden met de oude vertrouwde hap. Het was een leuke bijeenkomst. Dank aan de organisatoren en aan de mensen achter en vóór de bar. Ook op loopgebied was er veel nieuws. De **Saltoloop** verliep prima met een groot aantal deelnemers en het leidde tot leuke artikelen in de plaatselijke kranten. Dank aan Ruud van der Maaten, en de andere mensen, voor en achter de schermen, en natuurlijk aan de hazen en “gewone” lopers. En op zondag 19 september was er de **Autoloosloop** georganiseerd door Nick Raadschelders en zijn trawanten.

Op 2 oktober begint er een **nieuwe beginnergroep**. Er zijn twee ervaren trainers gevonden om de loopsport verantwoord te promoten. Als het net zo succesvol wordt als met de vorige beginnergroep, is het verder wachten op weer een leuke barbecue! Maar niet alles loopt altijd goed, in een bepaald geval letterlijk: de **fitwalkgroep** heeft

geen trainer meer. En zonder trainer geen echte loopgroep want dat houdt ook in

persoonlijke begeleiding, verantwoorde en gevarieerde training, loopscholing etc. Het is vervelend en simpel: als er niet snel een trainer is voor de fitwalkgroep, dan wordt die activiteit beëindigd. De lopers mogen dan als een soort bijzondere leden/donateurs best gebruik blijven maken van het clubgebouw, maar de RRZ is niet meer verantwoordelijk. Dat mag toch niet gebeuren!?! Wie werpt zich op als (kandidaat) trainer? Graag melden bij Ruud van de Maaten.

En een nieuw hoogtepunt nadert: op woensdag 6 oktober is er een **Algemene Ledenvergadering**. Daar wordt een groot aantal beleidsstukken vastgesteld. Statuten etc. En beleid op gebied van sponsoring en vrijwilligersbeleid. En u krijgt inzicht in de financiële situatie. De uitnodiging en agenda zijn verstuurd, de vergaderstukken kunt u lezen op www.roadrunners-zoetermeer.nl. Ook wordt tijdens die ALV een nieuw bestuur gekozen. Wij nodigen de leden graag uit zich kandidaat te stellen. Dat kan bij mij via 0626-330448 of via info@communicatiemensen.nl. Omdat het huidige interim-bestuur verwacht dat zich net niet genoeg kandidaten aandienen om een voltallig bestuur te vormen, hebben de huidige (interim)bestuursleden, op Hans Rolff na, besloten zich beschikbaar te stellen voor het nieuwe bestuur. Hans Rolff heeft het te druk met andere bestuurlijke activiteiten, zijn werk, zijn trainerschap en zijn privé-bezigheden dat hij afziet van een kandidatuur. Als alles loopt zoals het moet, zullen we hem een volgende keer bedanken. Kortom, u als leden hebt het zelf in de hand. Wilt u dit interim bestuur weg hebben, stel u dan kandidaat en doe dat samen met enkele loopvrienden en -vriendinnen. Als u hier nog vragen over hebt die gesteld mogen worden, hoor ik het graag.

Namens alle bestuursleden, trainers en alle vrijwilligers wordt u veel loopplezier toegewenst. Pas op u zelf, op uw medelopers en op uw dierbaren. Als iedereen dat zou doen, leefden we in een betere wereld.

Sjef van Woensel, voorzitter.

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Oktober

1 Liliane Stoop
2 Hennie Lens
3 Buddy Lapré
4 Sheila Stoomrat
5 Hans de Gooijer
5 Bert Kuiper
5 Cees Sep
5 Paul van Vliet
9 Paul Heijkoop
9 Hans Henneken
10 Russel Smit
11 Jan Jongeneel
11 Hans Meijer
11 Hans Meijering
11 Jan Schipper
11 Hans van Tol
11 Hans Tork
12 Marc Bras
12 Jos van der Goes
13 Anton van der Lubbe
14 Marantha Versloot
16 Theo Aanen
16 Berrie Vlietstra
21 Babara Mulder
24 Betty Wentink
26 Peter van de Starre
26 Chantal Wichers
29 Pieter de Bruin
29 Jaqueline v Havelmonde
30 Martin Khouw
30 Fred Keislair

November

1 R. den Braber
1 Sandra Smits
2 Hans van der Hucht
2 Jack van de Pol
3 Ruud van der Maaten
6 Yvonne Montérie
6 Aad Zoutenbier
10 Anja Ketelaars
11 Hans Hortensius
11 Reini Schmit
13 Wilma Coenen
13 Cindy van den Hengel
14 O.P. Voorhoeve
15 Marianna Korving
15 Oskar van Rijswijk
17 Lisa Otterspoor
17 Jantien Meijer
17 René van der Spek
19 Ab van der Schans
19 Robbert Smit
22 Ferry Lemmers
22 Jeroen Sebel
23 Dick den Dulk
24 Ton van de Beek
24 Marina Smit
25 Roel de Bruijn
25 Ben van der Pol
26 Thea Rolff
27 Carla Jongerius
28 Aad van Mil
29 Nicolette Komen

December

2 Linda van der Horst
4 Suzan van der Helm
4 Ad Smits
5 Lex van Wijk
6 Brigitte van Dijke
6 Janny Hukom-Plug
7 Angela Hoevers
7 Richard Vrolijk
10 Ferry van Velzen
10 Eef Zwart
12 Albert Bos
12 Nick Raadschelders
13 Koos Verhoeven
14 L.van Es
14 Dico Hak
15 Emy van Dijk
15 Marjolijn van Leeuwen
16 Ton Smit
17 Ger de Graaf
19 Ronald Groenhout
19 Henk Nieuwenkamp
21 Leo Bogeman
21 Ellen Bominaar
21 C.W. Kieboom
23 Fred Filippo
23 Gert van Leeuwen
23 Danielle Oudeman
25 Piet Barendse
25 Cok Vis
26 Windy van der Zwan
27 Monica Krijff-van Steijn
28 Karel Knoester
29 Annette van Beek
29 Krijn Jongejan
30 Ron Slegtenhorst
31 Maitrie Rewti

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

Geblesseerden

De volgende personen hebben een ruggesteuntje in de vorm van een kaartje ontvangen:
Peter van de Beek, Richard Vrolijk, Jan Moggré, Martine Lemson, Bob Verbrugge, André
Storm, Jolanda van der Maaten, Piet Schoonen, Ria Revier, Ellen Duijzer, Ton de Veen,
Gerrie Siemes en Richard Goedhuys.

We wensen allen beterschap of sterkte toe en sommigen zijn gelukkig al weer op de weg terug.

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) 3314447, adres: Snoeksloot 68, e-mail: Konico@wanadoo.nl

Van de Technische Commissie

Het nieuwe seizoen is op 4 september met de door Cindy en Frans georganiseerde triatlon op een sportieve, maar vooral ook gezellige manier van start gegaan. Voor alle groepen was meedoen belangrijker dan winnen. En zo hoort het ook. Wij hebben voor het nieuwe seizoen twee nieuwe trainers kunnen verwelkomen (René van der Spek en Aad Zoutenbier) en hebben (voorlopig) als trainer afscheid moeten nemen van Frans van den Hengel en Ton Hoeksma.

Voor Frans van den Hengel is het gelukkig een afscheid van korte duur. Hij heeft zich bereid verklaard om samen met Ed Jacobs de nieuwe beginnerscursus, die in oktober van start gaat, te gaan leiden. Gelukkig lopen er in ons cluppie zulke kanjers rond, want instroom van nieuwe leden kunnen wij gelet op de leeftijdsopbouw en de financiën goed gebruiken.

Het vertrek van Ton Hoeksma bezorgt de TC de nodige hoofdbrekens. Natuurlijk hebben wij alle begrip voor zijn beslissing en zijn wij hem erkentelijk voor het vele werk dat hij heeft geleverd bij de opbouw en uitbouw van het onderdeel Sportief Wandelen binnen onze vereniging. Het is alleen jammer dat door het ontbreken van een opvolger het sportief wandelen als activiteit in de huidige vorm in de toekomst dreigt te verdwijnen. De TC staat voor kwalitatief goede begeleiding en een verantwoorde trainingsopbouw. Hiervoor is een gekwalificeerde trainer nodig. Is die er niet dat zal de activiteit niet meer onder verantwoording van de TC kunnen plaatsvinden. Hierbij dus een laatste oproep aan een ieder die een trainer weet of mogelijk zelf bereid is om de trainerscursus te gaan volgen.

Ik ben blij om jullie te kunnen melden dat wij Frans van der Werf bereid hebben gevonden om de trainingscoördinatie van de groepen 1 tot en met 4 op te pakken. De TC verwacht dat hiermee een flinke kwaliteitsimpuls wordt gegeven aan de trainingsaanpak van de groepen 1 tot en met 4. Frans krijgt de opdracht om samen met de trainers (Klaas, René, Aad en Hans) een trainingsjaarplan uit

te werken, met de daarbij behorende trainingsschema's.

Dit moet leiden tot:

- een verbetering van het prestatieniveau
- een heldere (uitlegbare) en consistente trainingsaanpak
- goede aansluiting tussen de groepen (waardoor de doorstroming wordt bevorderd)
- de noodzakelijke ondersteuning en begeleiding van de kwalitatief goede maar relatief onervaren trainers

Frans is inmiddels al samen met Klaas, René, Aad en Hans aan de slag gegaan. Regelmatig zal de voortgang kort worden geëvalueerd.

Op 28 oktober is het Technisch Beleidsoverleg. Hieraan zullen ook de vertegenwoordigers van de groepen deelnemen. De bedoeling van dit overleg is om de afgelopen trainingsperiode te evalueren en vooruit te kijken naar de komende periode. Van de lopervertegenwoordiging vragen wij onder meer inbreng over de volgende onderwerpen die in de groepen leven:

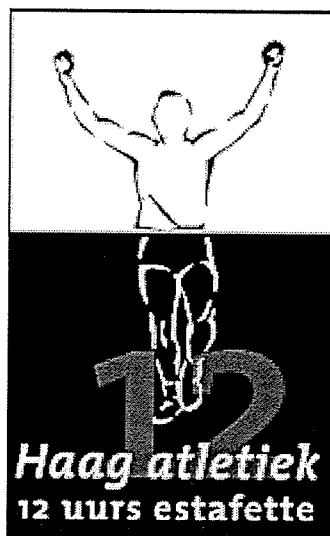
- meer of minder trainen op wisselende ondergrond
- meer of minder trainingen op locatie
- voor welke wedstrijden is er de meeste belangstelling (waarop zou gepiekt moeten worden)?
- de meest voorkomende vragen op technisch gebied (waar zou meer uitleg over moeten komen)?
- behoefte aan testen (VIAD testen etc.)

Natuurlijk zijn dit ook zaken waar je het rechtstreeks met je trainer over kunt hebben. Maar het lijkt ons ook goed om eens een totaalbeeld van alle groepen te krijgen.

Tot slot wens ik jullie namens de TC een succesvol en gezond seizoen toe.

Ruud van der Maaten
Voorzitter TC

Dick Advocaat gokte mis, Road Runners niet!



Vorig jaar juni zijn de voorbereidingen al gestart. De 6 uur estafette ging toch niet in de kouwe kleren zitten en een 12 uur estafette zou theoretisch lichamelijk beter zijn. Zo gezegd en zo gedaan, al snel was er een team gevormd voor de 12 uur.

Net zoals Advocaat hadden we toch te maken met blessures

en afzeggingen. Uiteindelijk werd het van een 12 uur estafette toch een 6 uur estafette. Dit zou aan het eind toch heel positief uitvallen.

Op het laatste moment viel Bob af door een hardnekkige blessure en konden we nog een vervanger vinden. Het team zag er nu als volgt uit: Wouter Sanders, Cok Vis, Jack van de Kreeke en Edwin Adams.

Zaterdag de 19^e was het dan zo ver. Met een aantal auto's vertrokken we, met de fitwalkteams, vanaf het clubhuis. Met Jack als bijrijder hebben we nog de buurt rond de Laan van Poten verkend, heel mooie huizen, maar daar kwamen we eigenlijk niet voor.

Gelukkig hadden we nog genoeg tijd om onze partytent op te zetten. Met gevaar voor eigen leven werd de tent opgezet! Wat uiteindelijk ook weer lukte, de dag kon niet meer kapot en het bleef ook nog droog. De start kondigde zich aan, nietsvermoedend stond Wouter met zijn directe tegenstanders te praten. De tactische Cok had dit door en stond wild te zwaaien dat het startschot binnen enkele seconden afging! Gelukkig startte Wouter wel, verbaasd om zich kijkend waar nu al die drukte voor nodig was.

Hierna was het snel, op routine, de verschillende ronden van 1853 meter af te werken. Ook de rust nemen na een ronde blijkt toch essentieel. Ook dit jaar moesten we eigenlijk zorgen een horecavergunning, de hoeveelheden koek, bananen, sportdrink, thee, bouillon om aan te sterken, muesli

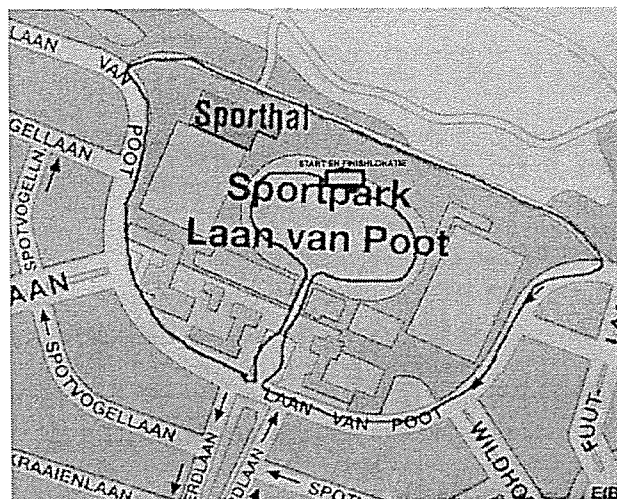
repen, cherrytomaatjes (met peper en zout) en komkommer waren genoeg om een flinke winkel te bevoorraden.

Het eerste uur leken de kansen voor ons op een eerste plaats minimaal. De directe tegenstanders gingen er als een haas er vandoor (13,6 km/u). Gedurende de middag bleek ons tempo van (12,7 km/u) constant te blijven en om 18.00 uur stonden we gelijk. Op dat moment bleek het tempo van ons nagenoeg gelijk te blijven en om 19.00 uur waren we nummer 1. Weliswaar met een minimaal verschil. Onze tacticus had nu verschillende scenario's, nu te versnellen leek onmogelijk maar we moesten onze ronden blijven draaien op 8:40 min. Jack mocht wat sneller gaan. Dit bleek te gaan lukken en om 20.00 uur was de voorsprong opgelopen tot 4 minuten en de tegenstanders konden het tempo niet meer vasthouden. Inmiddels bleek Duitsland Letland uit te lopen op 0-0, een extra stimulans voor het team. Cok had nu zoveel vertrouwen in het team dat we in principe rustiger aan konden doen, een typisch Nederlands trekje. Wat wonderwel voor ons goed afliep. De bedoeling was het nu zo uit te kienen dat de finish van de 6 uur op de atletiekbaan zou plaatsvinden. Aan Wouter was het de taak een laatste ronde (de 11-de) af te leggen en exact goed uit te komen. Nu blijkt het bij het hardlopen toch zo te zijn dat de hersens in het heetst van de strijd net even wat minder functioneren. Binnenkomend stonden allemaal mensen te zwaaien 30 seconden, 24 seconden..... waar is dit voor nodig. Enfin, Wouter finishte en Cok kon nog net 29 meter lopen. De 6 uur was over. Nederland staat voor met 1-0, het gaat lukken!

Helaas bleken de Tsjechen toch te sterk en werd het 2-3 voor Tsjechië. De tacticus Advocaat had niet goed gegokt. Wij wel en wij waren in blijde afwachting van de prijsuitreiking. Hier bleek het Tsjechische volkslied toch langer te duren dan het Wilhelmus; een Tsjechische loper begon spontaan zijn volkslied te zingen en hem werd na 5 minuten verzocht te stoppen.

De prijsuitreiking was ook bijzonder, tussendoor werden er prijzen uitgedeeld op

basis van startnummer, alleen dit duurde daardoor wel lang. Als team zaten we weg te knikkebollen en toen gebeurde het! Er werd gezegd dit was het... en dus geen prijzen! Jack heb ik nog nooit zo zien opspringen, misschien een gemiste kans als hoogspringer: een foutje, de uitslagen van de 6 uur waren niet uitgedraaid. Uiteindelijk kreeg iedereen van het team een medaille. Ook een groeps-prijs voor de prijzenkast.



Wouter Sanders.



Runners knee

15 vragen over het Tractus iliotibialis frictiesyndroom (Runners knee / lopersknie)

1) Wat is het Tractus iliotibialis frictiesyndroom eigenlijk?

Het is een klassieke overbelastingsblessure. De pijnplek zit aan de buiten-bovenzijde van de knie. Tussen de buitenzijde van de heup en de bovenkant van het onderbeen zit een verbinding van spieren, pezen en een peesplaat. Vlak boven de aanhechting van deze peesplaat aan het onderbeen kan de pees "aanlopen" tegen een uitstekend "puntje" op het bot. Als dat gedurende langere tijd voortduurt, gaat de boel irriteren en ontstaan pijnklachten. De pijn kan zo heftig worden dat het sporten moet worden gestaakt.

2) Kan iedereen deze blessure krijgen?

De blessure komt vooral veel voor bij hardlopers en ook wel bij wielrenners. Maar ook andere sporters die rennen om hun conditie te verbeteren zijn goede kandidaten hiervoor.

3) Zijn er nog bepaalde risicofactoren die een rol kunnen spelen?

Ja, er zijn een aantal persoonsgebonden risico's te benoemen.

Allereerst de sporter met O-benen. Je kunt je indenken dat als de pees "om de bocht" zijn aanhechting moet vinden, elke beweging in de knie wrijving zal geven. De "mate van O" zal de ernst van de klacht bepalen. Een andere oorzaak is verkorte spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen. Ook zonder O-benen zal de boel hierdoor extra onder spanning staan en gaan protesteren.

De derde persoonsgebonden oorzaak is een gekanteld hielbeen. Hierdoor kan de stand van onder- en bovenbeen minder gunstig zijn en klachten veroorzaken.

4) Zijn dit alle persoonsgebonden factoren?

Neen. Het belangrijkste risico is dat de sporter te snel, te veel wil presteren. Een onverstandige trainingsopbouw en onvoldoende warming-up zijn de belangrijkste oorzaken.

5) Welke factoren zijn er nog meer?

Dat zijn de materiaalzaken zoals loopschoenen met aan de buitenzijde versleten hakken of het gebruik van schoenen met een antipronatie-aanpassing terwijl dat niet nodig is. Deze verkeerde schoenkeuze komt helaas vaker voor dan je zou verwachten.

6) Hebben we dan alle oorzaken gehad?

Een externe oorzaak is de ondergrond waarop wordt gelopen. Om de afwatering goed te regelen zijn de meeste wegen enigszins bol aangelegd. Als je altijd aan de linker kant van de weg rent (zodat je het verkeer ziet aankomen) heb je kans dat je aan de linker knie (lage kant) klachten krijgt.

Ook steeds het zelfde rondje rennen met een stuk schuin strand in de route kan klachten uitlokken.

7) Als ik dit zo lees verbaas ik mij erover dat je ook géén klachten kunt hebben. Kun je er ook iets aan doen?

Heel effectief is geheel stoppen met hardlopen. Hierdoor zullen de pijnklachten snel afnemen.

8) Volgens mij gaat mijn conditie niet snel vooruit met dit advies. Is er een beter alternatief?

Helemaal stoppen is ook niet aan te raden. Wel is het verstandig de trainingsomvang in eerste instantie fors te verminderen. Ik adviseer meestal tot 50% van de oude omvang. Daarna moet je dan weer echt rustig opbouwen. Blijf met de training altijd onder de pijngrens.

9) Ik wil niet minder bewegen. Dan word ik thuis lastig. Hoe los ik dat op?

Dan kun je andere bewegingsvormen gaan zoeken die de knie minder belasten. Zwemmen (rustig crawlen), fietsen (rustig pedaleren), schaatsen en skaten zijn goede alternatieven om je energie kwijt te raken. In de tuin werken, liefst mijn tuin, is ook heel effectief.

10) Is minder trainen afdoende om te herstellen?

Neen, daarnaast zal ook de oorzaak moeten worden opgespoord en weggenomen.

Meestal zijn een goede warming-up met extra rekoefeningen voor de buitenbovenbeen spieren en een gevarieerde looproute al voldoende.

11) Hoe rek ik die spieren?

Om de linker kant te rekken plaats je de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linkervoet. Laat het gewicht rusten op de linkervoet. Buig met de romp en de armen naar de grond rechts van de voeten.

Deze oefening ook voor de andere zijde uitvoeren. Ook als je daar (nog) geen klachten hebt.

12) Kan ik, aansluitend aan de training, nog iets extra's doen?

Ja, het kan nuttig zijn om na elke training even te koelen. Koelen dempt de eventuele pijn en voorkomt voor een deel een mogelijke ontstekingsreactie. Koelen doe je met water, cold pack of ijs. Denk aan bescherming van de huid tegen bevriezen en koel maximaal 15 tot 20 minuten. Na een uurtje nog eens koelen is een goed vervolg.

13) Als het na twee weken nog niet over is, wat kan ik dan nog meer doen?

Dan is het zeker tijd om bij de huisarts langs te gaan. Indien nodig kan dan fysiotherapie worden geprobeerd en gekeken worden of de schoenen moeten worden aangepast door een podoloog. Bij echte duurlopers kan het nodig zijn om ook geringe beenlengteverschillen (1 cm) te corrigeren.

14) Ben ik er dan echt vanaf?

Niet altijd, in heel hardnekkige gevallen kunnen injecties met corticosteroïden worden toegepast en bij echte O-benen zal operatief ingrijpen nodig kunnen zijn.

15) Nu weet ik hoe ik er aan kom en hoe ik er weer vanaf kan komen. Kan ik ook voorkomen dat het zover komt?

Dat is het verstandigste. Zorg voor goede schoenen, een goede en rustige trainingsopbouw met een gevarieerd parcours. Doe bovendien een goede warming-up met voldoende rekoefeningen.

En vooral: **Luister naar je lichaam, dat is je beste adviseur.**

Arie Meijboom
(Sport)massagepraktijk Meijboom
Castricum
<http://www.blessure-aanwijzer.nl>
7 augustus 2004

Hoogtestage op de Kilimanjaro



Afrika. Eerst gelezen over de vereiste inspanningen en de mogelijkheid onderkend van hoogteziekte van milder tot ernstiger vorm. Bijna de helft van het aantal starters haalt daardoor de top niet. Met 3x in de week trainen en het lopen van enkele marathons had ik al wat inhoud. Met Tresna heb ik in mei/juni als haar voorbereiding enkele keren hard gelopen (max. 25 minuten) en een bepakte wandeling van 3 uur gemaakt.

3 juli 2004; start op 1800 meter hoogte. Daar kennismaking met het team dat ons begeleidt, 1 gids, 1 kok en 3 dragers. Ik heette meteen Pappa en Tresna heette Dada (Swahili voor sister). Wij droegen elk een rugzak met 2½ liter water. Heel veel drinken is nodig tegen hoogteziekte. Die dag liepen we naar de Mandarahut op 2700 meter hoogte, afstand 10 km. Het motto was Pole Pole (langzaam, langzaam), want goed acclimatiseren is belangrijk. Het oplopende pad van ca. 2 meter breed liep eerst door het regenwoud en daar zagen we apen en mooie vogels. Het ging over in lagere bebossing. We liepen hier drie uur over (staat 3-4 uur voor). Bij aankomst waren kok en dragers er al, zij waren ons onderweg voorbij gesneld. Het eerste stuk, ook dat van de volgende dagen, liepen we samen en de gids sloot later aan, want het gebaande pad kon niet missen. 's Middags ter acclimatisatie een kleine krater beklommen met uitzicht over Kenia. Om 7 uur de slaapzak in, het was koud maar goed geslapen.

4 juli 2004; Vandaag naar de op 3720 meter hoge Horombo Hut, geplande looptijd 5-6 uren, afstand 11,7 km. Elk een lunchtrommel mee en 2½ liter gekookt bergwater. We hebben het in een blok van 3½ uur, dan eten, en een blok van 1½ uur gedaan. Naar boven lopen doen we vaak voetje voor voetje en regelmatig over rijen keien stappend. Een

gemiddelde van 2,3 km per uur bergopwaarts is minder dan het tempo van onze Fitwalkgroep. We zijn boven de wolken gekomen, dat is voor mij ongekend en fascinerend. Een enorm uitzicht op bergtoppen en daaronder gelegen vlakten. De wit besneeuwde kop van de Kilimanjaro komt steeds meer in beeld. Het is winter in Tanzania maar warm en het lopen in een kort shirtje is prettig. Op beschaduwde plekken ligt een ijslaagje over bevroren aarde en planten. De vegetatie verandert in lage struikjes met veel witte en gele bloemetjes. Een enkele vogel is nog te zien. Een bergbuizerd hangt bij binnenkomst in het kamp vlak boven ons. Het samen lopen bindt ons en we worden regelmatig gegroet (jambo) door passerende of terugkomende dragers. Terugkerende lopers wensen ons succes. Per dag starten zo'n 40 lopers aan deze tocht. Na aankomst om 2 uur 's middags voelen we ons goed. Die middag voor acclimatisatie in 1 uur nog ca. 150 meter omhoog en terug. Om 6.45 is het donker (prachtig die ondergaande zon, boven de wolken) en wordt het min 10. Om 7 uur met thermootje de slaapzak in.

5 juli; Dit is een extra acclimatisatiedag en maken we een tochtje (200 meter hoger) naar de Zebra Rock en kijken uit over de route die we morgen gaan lopen, een grote oplopende vlakte waarin het te lopen pad zich als een slinger voortbeweegt. De witte reus is frontaal in beeld.

6 juli; Vandaag naar de laatste hut, de Kibuhut, 4725 meter hoog, afstand 9,6 km en 6 uur lopen. De vegetatie wordt lager en verdwijnt. Er blijft een lavawoestijn bezaaid met losse stenen. Dat laatste stuk is winderig en de fleecetruien zijn aangetrokken. Overal is het schoon. Indrukwekkend daar aan de voet van de Kili en dan die rust. De Kibuhut is een simpel stenen gebouw met krakkemikke rige stapelbedden met dunne matrasjes. Samen 's middags naar ca. 4900 meter hoogte gelopen en voelen ons nog steeds prima. Verschijnselen van hoogteziekte zoals bonkende hoofdpijn of misselijkheid hebben enkele anderen wel maar wij niet. Toen ik een in cellofaan verpakt pakje kaakjes uit mijn tas pakte schrok ik omdat dit door de druk was opgezwollen tot een bolvormig pakje en realiseerde mij de impact van de hoogte op het menselijke lichaam. Om 5 uur

eten en om 6 uur naar bed want deze nacht was de finale klim naar de top van de Kilimanjaro op 5895 meter hoogte. Om 11 uur gewekt. Wij hadden geen specifieke bergkleding dus trokken een aantal thermo's en shirts over elkaar aan, in totaal 6 lagen, daarover een fleece en een lange tight met daaroverheen 2 broeken. Een klimstok, hoge wandelschoenen met over schenen en bovenkant schoen een gator tegen inloop van steengruis en een rugzak met water (dat bevroor).

Om 12 uur 's nachts bij min 15 vertrokken we met gids en een drager voor de 6 km lange tocht. Plan was om ca. 5 uur boven te komen bij Gilmans Point (5665 meter) en dan de laatste 1½ uur langs de krater heen door te trekken naar de uiteindelijke top van de Kili (Uhurutop, 5895 meter). Ook de andere groepen vertrokken. Eerst nog even rechttoe rechtaan en dan pole, pole over zigzagpaden door het berggruis. De maan scheen, hoofdlampen hoefden niet aan. Het losse gruis, waar ik in de ijle lucht zwaarder begon te ademen, ging na ca. 3 uur langzaam over in rotsblokken, die we moesten overklimmen. Ik begon zwabberig te lopen. Twee keer bij het rechtop gaan staan, leek ik achterover getrokken te worden en struikelde achteruit. Als ik m'n voet op een bepaalde plek wilde neerzetten, lukte dat niet altijd. Op handen en voeten het laatste stuk van de beklimming gemaakt en kwamen we om 5 uur boven bij Gilmans Point. Met Tresna ging het goed, dus we gingen door. Het op instabiele wijze lopen langs een schitterende maar steile kraterwand en het besef dat na de heenweg

ook dezelfde terugweg kwam, deden mij na 20 minuten alsnog besluiten om te keren. Ik ging met de gids terug en Tresna ging met de drager door naar de Uhurutop die ze na 1½ uur bereikte en waar ze een enerverende zonsopgang meemaakte. Haar droom kwam uit. Om half 7 was ik, rechttoe rechtaan klimmend en met grote stappen glijdend door het lager gelegen gruis, terug in het basiskamp. Ik voelde me weer prima. Tresna kwam om half 10 dolgelukkig terug. Toen was het inpakken geblazen en om 11 uur verder terugwandelen. Eerst in 3 uur naar de lager gelegen hut, daar eten en dan in 3½ uur rustig naar de eerste hut. Die dag had ik totaal 13 uur en Tresna 16 uur gelopen. Nooit gedacht dat wij dat konden. Om 8 uur naar bed en in coma tot de volgende ochtend 7 uur.

8 juli 2004; De laatste 2½ uur lopen naar de ingang van het park, registratieverplichtingen vervullen en 2 verschillende oorkondes (ja, ook een voor mij) voor de geleverde prestaties ontvangen. Fooien betalen, een laatste foto van ons team en dan met de auto terug naar hotel.

Het profijt van deze hoogtestage heb ik uiteindelijk niet kunnen ervaren. Na het uitstappen uit het vliegtuig kreeg ik last van mijn kuit, zodat trainingen en wedstrijden even opgeschort moesten worden. Maar deze speciale wandeling zal me altijd bijblijven.

Piet van Veen

Overtraining

Inleiding over training en herstel

In feite is een training een lichamelijke prikkel, die een verstoring geeft van het lichamelijke evenwicht. De atleet kan na de training deze verstoring van het lichamelijke evenwicht als vermoeidheid ervaren. Als de training en het herstel daarvan goed gedoseerd worden, zal het prestatievermogen toenemen. Dat wordt supercompensatie genoemd. De herstelfase is dus een essentieel onderdeel van de training! De kunst van het trainen is om op het juiste moment na het herstel, weer een trainingsprikkel te geven. De duur van het herstel is afhankelijk van de mate van training en hoe intensief getraind wordt. Dit is voor iedere sporter verschillend en kan ook per dag verschillen. Gewoonlijk duurt de herstelfase van een atleet zo'n 20 uur. Het zal duidelijk zijn dat het volledige herstel na een zeer zware inspanning (bijvoorbeeld een intensieve tempotraining of een maximaal krachttrainingsprogramma) langer kan duren. De vraag is natuurlijk of dit herstel positief te beïnvloeden is. Massage na de inspanning lijkt de duur van dit herstel te verkorten, terwijl ook het eten van koolhydraten binnen 1-2 uur na de (duur)inspanning hieraan kan bijdragen. Allerlei andere middelen en voedingsmiddelen hebben weinig invloed op de totale duur van dit herstel.

Hoe weet de sporter dat hij voldoende hersteld is?

Atleten zijn vaak bang niet hard genoeg te trainen, waardoor ze niet naar hun lichaam (willen) luisteren. Hier is een belangrijke rol weggelegd voor de trainer. Deze dient navraag te doen of een atleet zich na de vorige training goed hersteld voelt en hoe zwaar de training aanvoelt. Een goed hulpmiddel, voor zowel de atleet als de trainer, kan het bijhouden van een trainingslogboek zijn, waarin wekelijks een aantal overtrainingsverschijnselen gescoord kan worden, middels vragen als:

- Voel je je de laatste dagen sneller moe?
- Heb je het gevoel niet volledig hersteld te zijn?
- Presteer je op dit moment minder?
- Kost de training je meer moeite?
- Zou je graag eens een training overslaan?
- Zijn de spieren stijver of pijnlijker?
- Ben je sneller geïrriteerd?

- Heb je meer moeite met inslapen?
- Is je eetlust achteruit gegaan?
- Vind je de training voldoende afwisselend?
- Is je motivatie minder?
- Beleef je minder plezier aan het sporten?
- Heb je vaak geen zin in trainen?

Rol van de (sport)arts

Ook een (sport)arts kan een bijdrage leveren om een dreigende overtraining te voorkomen. Naast goed luisteren en kijken, kan de (sport)arts ook voelen. Overbelaste spieren voelen vaak gespannen aan. Ook kan de (sport)arts in een laboratorium het bloed laten bepalen. De uitslag van dit laboratoriumonderzoek kan een goed hulpmiddel zijn om overtraining te voorkomen of te herkennen, maar dan dienen er wel per atleet meerdere individuele uitgangswaarden bekend te zijn uit een periode dat deze goed in training en in vorm was.

Bij dit laboratoriumonderzoek kunnen spierenzymen bepaald worden, die uit een beschadigde spiercel kunnen lekken. De hoogte van het C.K. (Creatinekinase), A.L.A.T. en A.S.A.T. geven een indruk van de beschadiging in de spieren. Daarnaast kan het Ureum bepaald worden, wat een indruk geeft van de (eiwit)afbraakprocessen in het lichaam.

De veranderingen in het gehalte van het, van nature in het lichaam voorkomende, mannelijke hormoon testosteron en van het stresshormoon cortisol kunnen een indruk geven van de mate van herstel en overtraining. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat na zware inspanning het hormonale evenwicht gedurende langere tijd verstoord kan zijn. Hierbij kan het testosterongehalte dalen en het cortisolgehalte stijgen. Bij atleten waarbij dit hormoonevenwicht is verstoord, is vaak ook het herstel vertraagd. Er zijn echter grote verschillen tussen atleten onderling. De ene atleet reageert wel met veranderingen in hormoonwaarden, de ander niet of veel minder duidelijk. Bij vrouwen zijn deze hormoonwaarden vaak niet goed als maat voor herstel en overtraining te gebruiken omdat de testosteronwaarde bij vrouwen (veel) lager ligt dan bij mannen en de waarde van het hormoon cortisol sterk varieert in de verschillende fases van de menstruele cyclus.

De rol van de hersenen

In de hersenen bevindt zich de hypothalamus, die rechtstreeks het autonome zenuwstelsel en, via de hypofyse, ook het endocriene systeem (hormoonproductie) aanstuurt. Als een atleet overtraind raakt, treden naast vermoeidheid, ook tekenen van mentale prikkelbaarheid op, waarbij de directe omgeving en de trainer het zwaar te verduren kunnen krijgen. Daarnaast voelt de atleet zich gejaagd, slaapt slecht, heeft minder eetlust en valt af. De gedragsverandering is te verklaren uit het feit dat de hypothalamus de schakel is tussen gedrag en het endocriene systeem. Het (sympathische) zenuwstelsel van een dergelijke atleet is reeds maximaal geactiveerd en kan dus niet nog verder geactiveerd worden om tot (grote) lichamelijke prestaties te komen. Als het overtrainingsbeeld al langer bestaat, raakt het (sympathische) zenuwstelsel uitgeput. Het overtrainingsbeeld verandert dan van karakter; de atleet wordt moe, apathisch en lusteloos, terwijl de hartfrequentie in rust- en bij inspanning lager wordt. De atleet is letterlijk niet meer vooruit te branden, het herstel zal zeer lang (maanden) duren.

Factoren die van belang zijn bij het ontstaan van een overtrainingsbeeld.

Iedereen begrijpt dat er, als er vaak en zwaar getraind wordt en er weinig tijd voor rust en herstel wordt uitgetrokken, een overtrainingsbeeld kan ontstaan. Het blijkt echter moeilijker te begrijpen, dat er meerdere factoren meespelen bij het ontstaan van een overtrainingsbeeld, zoals:

Andere lichamelijke belasting. Hierbij zijn bijvoorbeeld het vakantiebaantje (vakken vullen / post rondbrengen) en verhuizen berucht.

Voedingsdeficiënties. Direct na een zware inspanning schreeuwen de spieren om snelle energie om het herstel optimaal te kunnen uitvoeren. Het is dus zaak om zo snel als praktisch gezien mogelijk is, een koolhydraatrijke maaltijd of voedingssupplement te nuttigen. Ook een goede ijzervoorraad in het bloed en in de spieren is essentieel voor een goed herstel.

Stress in de privé-situatie. Denk hierbij aan examens, sociale en financiële problemen.

Onvoldoende (nacht)rust. Een atleet moet voldoende slapen, terwijl ook overdag voldoende tijd voor rust aanwezig moet zijn.

De hele dag efficiënt volplannen en tijd besparen op de nachtrust, is vragen om ellende. Een atleet dient zich te realiseren dat in een zware trainingsperiode de behoefte aan (nacht)rust toeneemt.

Infectieziekten. Hierbij dient opgemerkt te worden dat het herstel ook na een geringe infectieziekte (zoals een verkoudheid) al gedurende meerdere dagen vertraagd kan zijn. Aanpassen van de trainingsbelasting is hierbij dus het advies! Belangrijk is dat de atleet en de trainer zich realiseren dat infectieziekten eerder optreden als een atleet al overtraind is!

Samenvatting

Samenvattend kan gezegd worden dat de atleet zelf het beste kan voelen of zijn lichaam na een training hersteld is. In de praktijk blijkt het echter vaak moeilijk voor de atleet (en zijn trainer) om hier voldoende naar te luisteren en de training hierop aan te passen. Een (sport)arts kan bijdragen aan een goed sturingsproces van de training en aan een vroegtijdige herkenning van een eventuele overtraining.

bron: KNAU

Een week in de Vercors

Voor het vierde achtereenvolgende jaar zijn we ook dit jaar met een aantal enthousiaste fietsers van RRZ een week weg geweest en wel naar de Vercors. Om precies te zijn naar Rencurel, een klein dorpje 14 km ten westen van Villard de Lans (nabij Grenoble), op zo'n 1100 km rijden van Zoetermeer.

André en Marjolijn hadden hier vorig jaar een deel van hun vakantie doorgebracht en waren erg enthousiast over deze streek en vooral over de fiets- en wandelroutes. Dus André werd belast met de organisatie en regelde het verblijf aldaar en wel van 20 t/m 26 juni.

Deelnemers dit jaar waren: Ad Smits, André Bult, Ben van Sommeren, Richard Willems, Nico v/d Kooy, Jos Bult (inderdaad broer van) en Shaula Hemmer en Jeroen Evers. Deze laatste 3 zijn geen lid van RRZ, maar wel zeer actief in ons fietsclubje.

Na de welbekende voorbereidingstochten en de nodige logistieke "vergaderingen" bij André thuis en op woensdagavond aan de bar bij de Roadrunners zijn we op zondag 20 juni om 6.00 uur vertrokken.

Na een voorspoedige reis met drie auto's zaten we rond 18.00 uur in de zon aan een biertje op het terras van Hotel Le Marronnier in Rencurel op 900 m hoogte. En ja hoor, de laatste 2,5 km naar het hotel gaan steil omhoog, is inmiddels voor de vierde keer traditie, altijd lekker na een dagje fietsen in de bergen. Het hotel, met Nederlandse eigenaren, is daarentegen zeer de moeite waard. Met goede kamers, mooi terras, zwembad en zelfs schotel-tv, altijd welkom tijdens het EK voetbal.

Na een prima driegangen-diner werd de route voor de eerste dag besproken en omdat mannen niet kunnen luisteren en vrouwen geen kaart kunnen lezen ziet Shaula zich gevrijwaard van enige geografische bijdrage en bemoeit zij zich wijselijk niet met de route. André en Ben worden benoemd tot route-planners en de keus valt op een kort rondje van ongeveer 50 km richting Les Barraques en Pont en Royans. Liefhebbers kunnen daarna altijd nog een tweede ronde maken. We

spreken af om 8.00 uur te ontbijten en om 9.00 uur te vertrekken. Als Shaula en Jeroen dit horen zijn we opeens nog maar met z'n zessen. Na nog wat napraten onder het genot van een biertje en een wijntje is ook de rest om 24.00 uur vertrokken naar de kamer.

Maandag 21 juni:

Na een stevig ontbijt zijn we om 9.10 uur met mooi weer vertrokken. Eerst lekker 2,5 km afdalen, daarna een rustig klimmetje langs de Gorges de la Bourne en na ongeveer 7 km de eerste serieuze klim.

In de lange afdaling daarna gaat het al gelijk goed mis. We zijn net een uur onderweg. Nico, bijna altijd de voorste afdaler, komt ten val omdat er een wat oudere man na een bocht zomaar de weg oversteekt.

Ik hoorde Nico nog brullen "ga es opzij"!, maar aangezien we in Frankrijk zijn en de man ook nog doof blijkt, was een valpartij onvermijdelijk. Nico klaagt over zijn rechter-schouder en voelt dat er "iets niet goed zit". De man is erg hard met zijn hoofd op het asfalt terechtgekomen. Bril en gehoorapparaat zijn kapot en er vormt zich een aardige plas bloed. Zijn vrouw is helemaal in paniek.

Al met al ziet het er vrij ernstig uit, maar gelukkig stoppen er wat auto's. Jos blijft redelijk goed Frans te spreken en er wordt een ambulance gebeld. Nico is snel over de ergste schrik heen en het gaat al wat beter met hem, zijn fiets heeft nauwelijks schade. Na enige tijd komen er drie rode auto's met Pompiers-Sapeurs, een auto met een médecin en twee auto's van de gendarmerie.

Volgens ons gebeurt hier niet zo veel, dus bij de eerste de beste melding is het alle hens aan dek. We voelen ons direct heel erg schuldig. Gelukkig gaat het ook wat beter met de gewonde man, maar hij wordt wel meegenomen in de ambulance. Nico wordt ter plaatse onderzocht door de médecin. Na het invullen van de nodige papieren, met hulp van Jos en de Gendarmerie, vervolgen we na anderhalf uur onze weg. Na de rest van de afdaling komen we in Pont en Royans en besluiten maar om koffie te gaan drinken en even bij te komen op een terras.



Na de koffie gaan we weer richting hotel, alleen kunnen we niet via de normale weg vanwege een Route Barrée (rotsblokken op de weg). We kiezen voor een klim van 7 km naar Presles. Daar kunnen we de bidons vullen en komen we volgens André nog maar één "richeltje" tegen. Dat had hij goed gezien op de kaart, alleen het "richeltje" blijkt de 6,5 lange klim naar de Col de Pra-L'Etang (1301 m) te zijn (later in de week verbasterd tot Col de Prenatal). Het is klimmen door een bos met weinig uitzicht, waardoor het eindeloos lijkt te duren. Daarna nog een lastige en gevaarlijke afdaling naar Rencurel waar we gelukkig aan de goede kant bij het hotel uitkomen, dus geen slotklim. Alles bij elkaar toch een afstand van ruim 60 km. Na de tweede koffieronde op het terras van het hotel houden Nico, Ad, Jos, Shaula en Jeroen het voor gezien. Nico heeft toch nog wat last van z'n schouder en moet zich 's middags melden bij de Gendarmerie in St. Jean en Royans voor het overleggen van legitimatiebewijs en verzekeringspapieren. Ad en woordvoerder Jos gaan met hem mee. André, Ben en ikzelf rijden nog een lusje van 35 km naar Villard de Lans en vervolgens nog even de beklimming van La Cote 2000, officieel kun je niet verder dan Le Balcon de Villard – een spuuglelijk skioord, overblijfsel van de

Olympische Spelen van Grenoble. Op 20 juli is hier de finish van een etappe van de Tour de France, dat is goed te zien aan het mooie nieuwe asfalt.

Als we na een verkwikkende douche op het terras aan een biertje zitten, horen we dat Ad, Jos en Nico nog steeds onderweg zijn en op advies van de dokter nog langs het ziekenhuis in Romans zijn geweest om een foto te laten maken. Hieruit blijkt, dat Nico toch een botbreuk in de schouder heeft en verder rust moet houden. Dus kan hij niet meer fietsen. We zitten laat aan tafel en er werd veel nagepraat over deze enerverende eerste dag. Uiteraard werden de valpartij en de gevolgen daarvan uitvoerig besproken. Misschien hadden we met z'n allen "GA ES OPZIJ"! moeten roepen. Ook het "richeltje" van André werd opnieuw verfoeid en er werden enkele nieuwe termen gesignaleerd zoals: *daalcolletje* (bord van de col staat in de afdaling), *opklimmen* (ongeveer hetzelfde als een ronde cirkel) en *opzakkertje* (als de weg omhoog loopt). Ad klom vandaag erg goed en kreeg de eervolle bijnaam "de adelaar van Zoetermeer" of te wel "Addy the Eagle". Shaula en Jeroen gingen voor de tweede keer vroeg naar bed, terwijl de rest nog een *afzakkertje* nam.



Dinsdag 22 juni:

Bij het opstaan regent het, dus bij het ontbijt besluiten we wat later weg te gaan. Bij Nico gaat het allemaal wat langzamer vandaag, maar van kamergenoot Jos horen we dat hij in aantocht is. Intussen wordt al het fruit van de ontbijttafel verzameld voor een mooie fruitmand voor Nico. Hoteleigenaar Dick legt bij Niek's plaats nog een rietje en een staafmixer neer, zodat het eten voor Nico allemaal wat makkelijker gaat. Hij moet alles met één hand doen en nog met links ook.

Het is inmiddels droog geworden en dankzij de aangename temperatuur is de weg ook snel droog, dus gaan we op pad naar Col de la Machine (1011m), uitgezwaaid door Nico. Na ongeveer een uur klimmen en dalen komen we bij de Col en het bord beneden geeft aan dat we 16 km moeten klimmen. Het is een zware beklimming, vooral de eerste 6 à 7 km. Shaula vindt het klimmen eigenlijk helemaal niet zo leuk, want van het landschap zie je niets, je hangt alleen maar zwetend met je hoofd boven het stuur en je krijgt ook nog pijn in je benen. Maar als je dan eindelijk buiten adem kruipend over het warme asfalt boven komt, heeft het volgens haar toch wel iets onbeschrijflijks en het geeft een grote voldoening, ook al staat de rest een kwartier te wachten. Ook nu staat het bord van deze Col in de afdaling, dus volgens Ad hebben we te maken met een daalcol. Daarna dalen we af via Col de Carri (1202 m), welke ook is opgenomen in de Tour de France, naar La Chapelle voor de koffiestop.

Na de koffie gaan, inmiddels vrienden voor het leven geworden, Ad en Jos de kortste weg terug en krijgt Jos op weg naar het hotel de eerste en enige leuke band van de week, maar gelukkig is de kopman bij hem. Reden van hun kortere ronde is, dat ze zich willen sparen voor de volgende dag. Ze komen uit op 90 km. De rest gaat vanaf La Chapelle via een lange rechte weg met veel tegenwind naar Col de Rousset (1367 m) en ik heb spijt dat ik niet met de twee vrienden ben meegegaan, want de koffie ligt binnen de kortste keren op straat en ik durf niets meer te eten.

De klim naar Col de Rousset valt gelukkig mee, alleen is er boven weer zo'n lelijk skidorp, waarbij je je afvraagt: waar doe ik het allemaal voor. We dalen af via de Col de

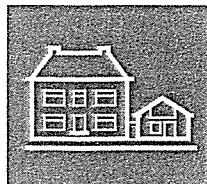
St.Alexis (1222 m) en de Col de Prouncel (1100 m) en zijn weer terug in La Chapelle. Hier vandaan gaan we de kortste weg terug naar Rencurel via Les Barraques en St.Julien en Vercors, met als toetje de 2,5 km lange klim naar het hotel. Alles bij elkaar goed voor 125 km. Op het terras is het dan al gezellig en we kunnen gelijk aanschuiven met een bordje pasta en dat smaakt mij veel beter dan al die zoetheid, waar ik alleen maar misselijk van word. Nico heeft zich redelijk vermaakt en dat is te zien aan zijn rode kop. Wij weten alleen niet of het van de zon komt of van de alcohol (of beide). 's Avonds krijgen we weer een prima diner voorgeschoteld en wordt de dag grondig geëvalueerd bij een litertje witte, een litertje rode wijn en een halfje rosé.

Woensdag 23 juni:

Shaula en Jeroen gaan vandaag voor inkopen (wielerkleding) met de auto naar Le Bourg d'Oisans en nemen Nico mee, dan is hij er ook een dagje uit. Voor de zekerheid gaan de fietsen op de trekhaak, want Alpe d'Huez ligt wel erg dichtbij en voor het weet krijg je spijt. Het programma voor de rest van de groep zou bestaan uit een rustig rondje met niet al te veel kilometers. Zoals gewoonlijk was de sfeer aan de ontbijttafel weer uitstekend, waarbij vooral onze kopman Ad aankondigde vandaag grootse plannen te hebben. Jos betwijfelt of hij die ook daadwerkelijk waar kan maken en wordt af en toe een beetje moe van Ads grootspraak. Hij vraagt zich af of we de definitie van kopman niet moeten herzien. Wij vragen ons af of hier de vriendschap nu al niet wat aan het afbrokkelen is.

Na het nodige onderhoud en gepruts aan de fietsen vertrekken we om 9.30 uur. Vanuit het hotel gaan we links af en dat betekent dat je direct midden in de klim zit in plaats van lekker af te dalen, maar ja de routeplanners beslissen en inspraak is bijna niet mogelijk. Gelijk fors klimmen betekent dat je hartslag flink omhoog gaat, dat je het onmiddellijk warm krijgt en dat je mag hopen dat je ontbijt erin blijft. De klim duurt 6,5 km en gaat over slecht wegdek naar de Col de Pra L'Etang, daarna afdalen naar Presles, waar we maandagmiddag ook waren en vervolgens weer klimmen naar Le Fas (994 m)...

Lees in de volgende Roadie hoe het de wielrenners verder vergaat!



School
GRAND CAFÉ

Dorpsstraat 114 | 2712 AN Zoetermeer

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

grand café | restaurant | evenementenlocatie | conferentieruimte

Blijven zitten was nog nooit zo leuk!



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

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



Openingstijden

Grand Café

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

Restaurant

ma gesloten
di – zo 17.00 – 22.00 uur

www.grandcafeschool.nl



Even voorstellen: Nieuw lid SMC

Hierbij wil ik mij als nieuw lid van de SMC van de Roadrunners even aan u voorstellen.

Mijn naam is André J. Bakker, ben 48 lentes jong, getrouwd met mijn steun en toeverlaat (en nog lief ook) en samen hebben we twee dochters op deze wereld gezet.

Ik ben sinds een jaar of vier lid van de Roadrunners nadat ik zoals zo velen de voetbalschoenen aan de wilgen had gehangen.

Tijdens mijn voetballoopbaan heb ik bijna aan alles gedaan wat je maar kunt bedenken. Naast voetballen was ik actief als bestuurslid, commissielid en gaf training aan zowel junioren als senioren. In de nadagen van het voetbal kwam ik via mijn dochters in aanraking met korfbal waar ik ook een aantal jaren actief ben geweest als commissielid, jeugdtrainer en leider.

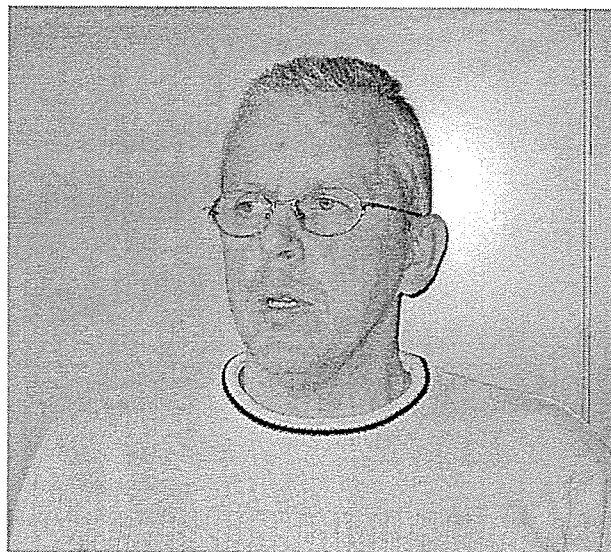
Als je eenmaal aan sport doet en buiten de sport actief bent weet men je altijd te vinden.

Toen ik ging lopen heb ik thuis gezegd: "Van nu af aan pak ik geen enkele functie meer op". Maar zoals je begrijpt, het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Mede doordat mijn dochter gestart was met de opleiding fysiotherapie werd mijn interesse gewekt voor het menselijke lichaam en de invloed van de sport hierop. Ik dacht: "Hier wil ik meer van weten en hoe kan ik de vergaarde kennis in de praktijk brengen". Aangezien er bij de club sportmasseurs werken dacht ik: wellicht is dat iets voor mij? Ik heb de stoute schoenen aangetrokken en heb mij toen voor de cursus sportmassage ingeschreven.

In het begin, toen ik eenmaal zag wat ik allemaal moest weten en kunnen, was mijn enthousiasme wel een beetje geluwd. Maar mijn motto is: "Waar je mee begint, moet je ook afmaken". Gaandeweg werd de studie steeds leuker en de praktijkdagen waren een ongekend succes.

Toen het Dianne, voorzitter van de SMC, ter ore kwam dat ik met deze studie was begonnen vroeg ze mij of ik er nog iets mee ging doen als ik mijn diploma had gehaald. Mijn antwoord was ja, ik wil het wel degelijk in praktijk brengen. Gelijk vroeg ze mij of ik lid wilde worden van de SMC. Ook kwam de vraag of ik als masseur meeding met de Roparun. Ik was eigenlijk wel een beetje trots

op deze vragen. Gelijk denk je dan ook van: "Moet ik wel ja zeggen en misschien slaag ik wel niet voor de cursus".



Inmiddels ben ik geslaagd voor de cursus en heb de ongelooflijke ervaring van de Roparun achter de rug. Ook ben ik als invaller al actief bij de massage.

Het volgende kwartaal, ingaande 01 oktober 2004, mag ik meedraaien in het rooster en ik zie er als ik heel eerlijk ben al naar uit.

Ik zou zeggen tot ziens op de massagebank.

André J. Bakker
Loper van groep 4

De verliefde asperge

Ik lag met jou in hetzelfde bed, we sliepen
wel rechtop.

Jij stak er net wat bovenuit, vandaar jouw
blauwe top.

Ik was stapel op jouw lange lijf, dat mag je nu
best weten.

Ik vond jou echt een reuzewijf, gewoon om
op te vreten.

Laatst droomde ik de hele nacht van jou, jij
werd mijn bruid,

mooi in het wit, omdat ik van sleepasperges
hou.

Plots werd mijn droom heel bruut verstoord.

Ik bloeide aan mijn kuit, we werden allebei
vermoord,

door zo'n hovenier... van Klaasen.

We werden in een kist gelegd en spoedig
daarna gewassen.

Mijn rug was krom, de jouwe recht, jij werd
dus Eerste Klasse.

Wat wreed toch van zo'n hovenier om ons zo
uiteen te rukken.

Ik heb jou daarna nooit meer gezien, want ik
lag bij de stukken.

Weet je wat ik het gekke vind? 't Is eigenlijk
heel stom,

Terwijl ons leven in de grond begint, is dat bij
de mens net andersom.

Verhit een laagje olie en bak hierin de blokjes
tahoe rondom bruin.

Druk tijdens het bakken met een vork vocht
uit de blokjes tahoe.

Leg de gebakken blokjes tahoe op een
schaaltje.

Bak de preiringen met de rode peper en het
knoflook 2 min. op een hoog vuur.

Voeg de sambal, de ketjap en het citroensap
toe, en schep het mengsel over de tahoe,
strooi dan het fijn geknipte bieslook erover.

Dit gerecht kan men uitstekend eten bij nasi
goreng.

Ik wens jullie smakelijk eten.

Gerrie

Ik heb ook nog een lekker recept.

Gebakken tahoe met prei

Men neme:

1 blok tahoe (ca. 250 gr)

1 prei, 1 rode peper

2 teentjes knoflook, slaolie

1 theelepel sambal brandal

2 eetlepels ketjap manis

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel fijn geknipte bieslook

Snijd de tahoe in blokjes van ca. 2 cm, snijd de
prei en de rode peper
in smalle ringen, en het knoflook in dunne
plakjes.



Slootje springen

Het is een nieuw fenomeen in de regio, de poldercross of baggercross. Op 13 augustus waren er in Warmond al meer dan 600 gekken die voor hun lol een slotenparcours aflegden. De week daarna was ook in Stompwijk de opkomst massaal. Veel schaatsfans, sporters en studenten uit de regio maar opvallend weinig Roadrunners dit jaar. Een beetje jammer wel, want het is namelijk zo verschrikkelijk leuk. Het is best vies, heel erg nat en ook zwaar om telkens weer met een enorme sprong de sloot in te springen en er vervolgens weer uit te klimmen.

Dat kost kracht en vereist lenigheid. Ondanks al deze hindernissen vind ik het zo'n lekkere Hollandse activiteit met de fanfare langs het parcours.

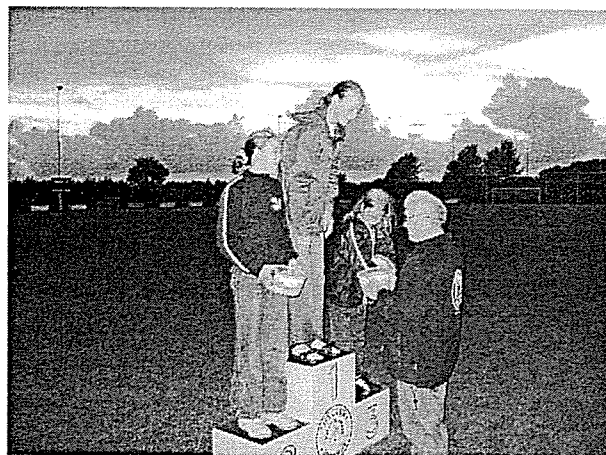


Met een groepje van 6 Roadrunners hebben we de poldercross afgelegd. Het parcours van ongeveer 3 kilometer gaat dwars door groene weilanden en zigzaggend door poldersloten. Absoluut de moeite waard om "het" gevoel te krijgen van slootje springen. Een professionele verspringer kan denk ik droog over komen maar dat is absoluut niet weggelegd voor de gemiddelde deelnemer. Dat betekent gewoon in de bagger springen, soms een paar slagen zwemmen of lopen en er weer uit proberen te klauteren.

Op de site van de organiserende ijsclub Stompwijk staan veel foto's die een goede indruk geven van dit ludieke evenement. (www.ijsclubstompwijk.nl)

Ik had dit jaar ook mijn oudste dochter Femke meegenomen voor de kinderloop. Die is iets korter en omvat minder sloten. Femke blijkt een ongekend talent te zijn. Van de 80 meisjes stormde zij als 3^e op de finish af. Een bronzen podiumplek. Geweldig. Ik had dezelfde brok in mijn keel als toen ik naar de olympische helden Inge, Pieter en Leontien keek. Wat een prestatie. Geen olijftak om

haar hoofd als bekroning maar een lekkere doos vol spek en een envelop. Het uitreiken van de envelop had nog wel wat voeten in aarde want op het moment suprême bleken de enveloppen nog thuis op de schoorsteenmantel van de penningmeester te liggen.



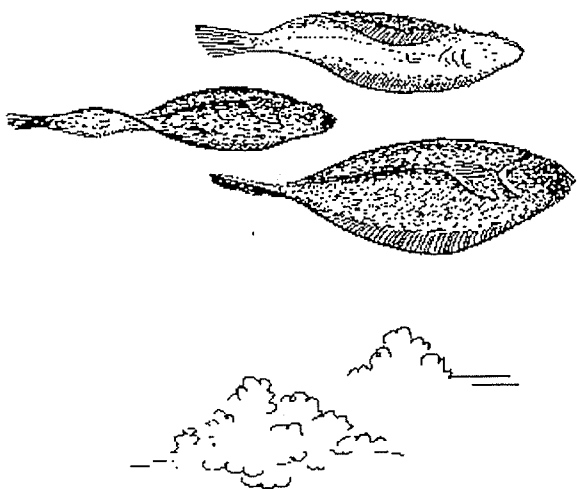
Gelukkig is Stompwijk een klein gehucht en was de penningmeester in een paar minuten heen en weer om de enveloppen persoonlijk te overhandigen. Een organisatorisch minpuntje waar iedereen wel de grap van in kon zien. Een groter organisatorisch minpuntje vond ik de opstelling van de camera's. Gedurende de olympische zwemwedstrijden in Athene hebben we al die prachtige zwemlijven van onder, boven en opzij kunnen zien. Een prima manier om de zwemtechniek te bestuderen. Bij deze poldercross is er absoluut geen onderwatercamera gebruikt en kun je dus niet achteraf zien welke zwem- en sprongtechniek er gebruikt wordt. Ik vind dat de organisatie daar volgend jaar wat oog voor moet hebben. Meer onderwaterbeelden ook al is het water wat aan de troebele kant.

Ik ga voor volgend jaar de marketing en salescampagne rondom de poldercross professioneler aanpakken om met een grote Roadrunners-afvaardiging te starten. Ik ga al vast de onderhandelingen aan met onze technische staf om deze loop in het schema op te nemen. Misschien is de tijd wel rijp voor een speciale sloot-walk groep!

Ik kijk al weer uit naar volgend jaar om deze wedstrijd aan te gaan waar het uitsluitend draait om vies, viezer, viest.

Ellen Bominaar
slootwalkgroep

De snollen van groep 7



De 11de juni was het weer eens zover. Groep 7 met als voortrekker Cindy had zich bereid verklaard tot een barbecue. De paasbrunch was tenslotte al weer zo lang geleden. En als er een sterke kant van groep 7 genoemd moet worden, is het toch wel de voorliefde voor lekker eten. (Dat lopen, ach... tja...)

Michels broer zorgde voor de ingrediënten van deze barbecue, er hoefde dus eigenlijk

alleen maar gegeten te worden. Met die broer van Michel is niets mis, het eten was overheerlijk en ook Jan had weer laten blijken dat hij een 'gourmand' is. Hij zorgde voor heerlijke garnalenspiesen en sardientjes.

Maar Michel... die had het de hele avond over de snolletjes van groep 7. Nu zijn Anneke en Alien geen kinderachtige meiden, maar om nu de hele avond snolletje genoemd te worden? Maar nee hoor, van deze dames geen spoor van protest. Ik ben pas lid van de Road Runners en wat denk je dan op zo'n avond...

Mijn nieuwsgierigheid won het natuurlijk. Toen ik aan Michel vroeg waarom hij beide dames toch steeds als snolletjes aansprak kwam, hij met een heel sterke smoes. Ze komen beiden uit Scheveningen en daar mag je een aantrekkelijke dame gewoon met 'snolletje' aanspreken.

Geloven jullie het?

Toos de Groot

Postbodes gezocht!

De redactie van de Roadie doet, nogmaals, een beroep op alle leden om het verspreiden van de Roadie te ondersteunen. Op dit moment zijn er een aantal onbezoldigde postbodes actief welke een stapel Roadies onder de arm nemen en hun buurtgenoten verblijden met ons mooie clubblad. Heeft als groot voordeel dat je de eigen wijk beter leert kennen maar het grootste voordeel is voor de penningmeester, er zijn dit jaar nog geen portokosten gedeclareerd!

Als je maar een paar buurtgenoten voorziet van ons clubblad zijn onze onbetaalbare postbodes ook wat sneller klaar.

Redactie Roadie.



Intervaltraining

Intervaltraining is een niet meer weg te denken trainingsvorm. Intervaltraining is een pittige training en vraagt nogal wat van het doorzettingsvermogen van de loper.

De intervalmethode traint niet alleen de spieren maar heeft ook veel invloed op het hart en bloedsomloop. In dit korte artikel wordt nader ingegaan op het effect van de afwisselende fases van belasting en herstel.

In het algemeen worden alle trainingen met een ingelaste pauze voor het gemak vaak intervaltraining genoemd. Veelal is deze benaming onjuist en hebben we te maken met tempotrainingen in plaats van intervaltraining.

Het verschil tussen tempotrainingen en interval manifesteert zich vooral in de wijze waarop de herstelpauze of interval plaatsvindt.

De intervalmethode wordt evenals tempotrainingen gekenmerkt door afwisselende loopbelastingen met hoge en lage intensiteit. Het grote voordeel van dit soort loopbelastingen is dat er relatief langer op een hoger tempo kan worden gelopen in vergelijking met een continue duurbelasting met dezelfde intensiteit.

Na de inspanning volgt een herstelpauze. Gedurende deze herstelpauze wordt er rustig doorgelopen en bereid je jezelf fysiek en psychisch voor op de volgende inspanning die gaat komen. Een nieuwe inspanning wordt in principe ingezet wanneer de hartslagfrequentie tot 130/140 slagen is gedaald. Dit is een grof gemiddelde en is mede afhankelijk van onder andere leeftijd, aanleg en natuurlijk getraindheid.

De intervaltraining kun je in verschillende methodes onderverdelen al naargelang dat er rekening wordt gehouden met de variabelen zoals duur en intensiteit. In het algemeen onderscheiden we:

- de intensieve intervalmethode; hierbij is de belastingsintensiteit hoog en zijn de pauzes relatief lang (door de snel oplopende vermoeidheid worden vaak seriepauzes ingelast),
- de extensieve intervalmethode; hierbij is de belastingsintensiteit laag en de pauzes

relatief kort. (in het algemeen geen seriepauze)

Intervaltraining kreeg in de vijftiger jaren vooral bekendheid door Emil Zatopek die zijn trainingsafstand onderverdeelde in stukken van 200 en 400 meter en vervolgens aan een relatief hoog tempo aflegde, onderbroken door herstelpauzes. Van hem is bekend dat hij de intervalmethode nogal extreem doorvoerde. Zo deed hij geregeld een serie van 60 x 400m, met 200 meter dribbelen tussendoor. Zonder het doen van lange duurlopen stelde hij de Olympische marathon (Helsinki 1952), 10000m en 5000m op zijn naam. Je ziet het kan ook zonder (lange) duurlopen!

Door de totale inspanningsduur op te splitsen in deelafstanden kan, zoals gezegd, per training meer trainingsarbeid (hogere intensiteit, meer snelheid) geleverd worden dan met een continue trainingsvorm met dezelfde intensiteit. De eigenlijke winst van intervaltraining op je trainingsprogramma moet je vooral zoeken in het steeds opnieuw aangaan van een belastingsfase en minder in de belastingfase of herstelperiode zelf.

Voorts is de intervalmethode is een goede spier/krachttraining. Voorwaarde daarbij is dat er dan wel op een relatief hoge intensiteit moet worden gelopen. In dat geval vergroot het de kracht in de benen, verbetert de coördinatie en de looptechniek bij hoge snelheid.

Intervaltraining is een trainingsvorm die in principe thuis hoort in de top van een schema en is alleen gerechtvaardigd wanneer je beschikt over een goed algemeen uithoudingsvermogen. Ontbreekt deze basis en neem je (te) vroeg intervaltraining op in je schema dan zul je in korte tijd relatief veel verbetering boeken maar deze verbetering zal zich op den duur niet verder ontwikkelen. De reden daarvan is dat de verkregen verbetering is gebaseerd op basis van een groter prestatievermogen van het hart en zal zich op termijn niet verder kunnen ontwikkelen doordat het vermogen in de spieren achterblijft. Voor de ontwikkeling van het algemene uithoudingsvermogen is duurtraining veelal de aangewezen trainingsmethode.

Een zeer essentieel kenmerk voor de intervaltraining is het principe van de lonende of onvolledige pauze/herstel. Dit in tegenstelling bij herhalingstraining/ tempotraining waarbij uitgegaan wordt van een nagenoeg volledig herstel alvorens met een nieuwe inspanning wordt begonnen. Deze twee begrippen zal ik verder nader toelichten.

Een ander aspect van intervaltraining is de invloed op het hart en zuurstoftransportcapaciteit, in technische termen: het vergroten van de maximale zuurstofopname (voor de insiders: VO_2 max.). Voor een goede tijd op de 10000 meter is de hoogte van de maximale zuurstofopname prestatiebepalend ofwel de tijd waarin je zuurstof kunt opnemen. Als je prestatieverbetering nastreeft dan zul je de nadruk moeten leggen op verbetering van je tijd op de 10000 meter. De tijd op de 10000 meter is een referentie voor het niveau van de maximale zuurstofopname. Zo is er een onlosmakelijk verband tussen de tijd op de marathon en de tijd op de 10000 meter.

Na de eerste loop van een intervaltraining daalt tijdens herstelpauze de bloeddruk en

daalt eveneens, zeer snel, de hartslagfrequentie. De vraag van je lichaam naar zuurstof is echter hoog, er moet immers een zuurstofschuld worden ingelost. Als gevolg van de daling van de hartslagfrequentie daalt eveneens de hoeveelheid bloed die per minuut wordt rondgepompt. Om toch de bloeddruk en de aanvoer van voldoende zuurstof op peil te houden moet er meer bloed worden rondgepompt. Om hieraan tegemoet te komen moet of de hartslagfrequentie omhoog of moet het slagvolume (de hoeveelheid bloed die per slag wordt rondgepompt) van het hart toenemen. De hartslag blijft dalen en zal het slagvolume toenemen. Dit tijdelijk vergrote slagvolume heeft invloed in het ontstaan van een vergroot hart een zogenaamd sporthart. De (op termijn) grotere hartinhoud komt ons bij het bedrijven van hardlopen goed van pas. Het hart is dan in staat om per tijdseenheid meer bloed rond te pompen met als prettige bijkomstigheid ook meer zuurstof.

De tijdelijke toename van het slagvolume duurt slechts kort, ca. 2 minuten. Daarom is de optimale herstelfase bij een 'echte' intervaltraining dan ook niet langer dan 2 minuten. Vandaar het begrip lonend of onvolledig herstel.



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

In het geval dat de pauze langer is dan 2 minuten is er in principe geen sprake meer van intervaltraining maar van tempotraining. De verhouding tussen inspanning en herstel is bij intervaltrainingen van essentieel belang en dient met zorg te worden gekozen.

De duur van een volledig herstel is dermate lang dat de stofwisselingsprocessen zover tot rust komen waardoor bij een nieuwe inspanning de verschillende stadia van energielevering opnieuw moeten worden doorlopen. Herhalingen met een volledig herstel zijn veelal wedstrijdspecifiek.

Natuurlijk zijn er nog meer aspecten die bij interval worden getraind. Ik heb echter de meest essentiële genoemd.

Indien je vrijwel uitsluitend bezig bent met het lopen van langere afstanden (halve en hele marathon) dan is de intensieve intervalmethode minder geschikt. In dat geval kun je je beter richten op de extensieve intervalmethode. De intensieve methode komt wel in beeld op de kortere afstanden zo vanaf de 10000m en korter.

In onze schema's is er vrijwel altijd sprake van een compromis daar ontkom je in groepstrainingen nou eenmaal niet aan. De belangen en interesses zijn binnen een groep vaak heel sterk verdeeld.

Ik hoop dat je met deze korte uitleg wat meer inzicht hebt verkregen in het verschil tussen intervaltraining en tempowerk. De spraakverwarring tussen beide trainingsvormen zal echter altijd wel blijven.

Belangrijk is dat je wel weet welk effect in je training wordt nagestreefd en waarvoor je eigenlijk traint. Voorkom dat je zo maar wat doet en je kostbare energie op een onjuiste manier verspilt. In principe dient het zo te zijn dat elke training gericht is op prestatieverbetering. Voor de een betekent dat harder lopen en voor de ander gewoonweg conditieverbetering. Maar laten we eerlijk zijn, bijna iedereen loopt met een digitaal wonder om de pols met de bedoeling de knop de volgende keer net iets eerder in te drukken dan de keer daarvoor. En daar is, ben ik van mening, niets mis mee.

Voor de lopers uit de hogere groepen geldt dat de training in principe altijd zoveel mogelijk wedstrijdspecifiek dient te zijn. Voor hen staat prestatieverbetering vaak voorop.

Het maakt niet uit op welk niveau je loopt, een goed schema is daarbij onontbeerlijk.

Een uitgebalanceerd schema geeft je de mogelijkheid jezelf te ontwikkelen in de gewenste wedstrijdafstand(en). Een goed schema is geen opeenstapeling van zomaar een aantal losse trainingseenheden maar een systeem van trainingsmethoden dat onlosmakelijk met elkaar is verbonden.

Stap eens naar je trainer en vraag hem of haar een toelichting te geven over het schema.

Als je weet welk effect in je training wordt nagestreefd en waarvoor je uiteindelijk traint dan wordt dat stapje extra wellicht met plezier gezet en worden de trainingen op de woensdagavond iets om naar uit te kijken!

Frans van der Werf



Kennismakingscursus wegatletiek bij ROAD RUNNERS

Atletiekvereniging Road Runners Zoetermeer (RRZ) begint zaterdag 2 oktober a.s. om half tien weer met een kennismakingscursus wegatletiek (hardlopen op de weg).

De cursus is bestemd voor mensen, die weinig of geen conditie hebben en daar wel graag iets aan willen doen. Zij die reeds eerder met de wegatletiek hebben kennis gemaakt of over een redelijke conditie beschikken, kunnen in overleg met de trainers versneld in een van de bestaande loopgroepen instromen.

De trainingen worden verzorgd door ervaren (KNAU-gediplomeerde) trainers van Road Runners. Tevens is er bij iedere training een gediplomeerd sportmasseur aanwezig. De trainingen duren in het begin ongeveer één uur, later maximaal anderhalf uur. Als basis voor de cursus wordt een door de KNAU opgesteld schema voor beginnende lopers gebruikt.

De cursus duurt 12 weken en kost € 25,=. KNAU-leden (inclusief Loopservice Nederland) betalen € 20,=.

Er wordt twee keer per week getraind op zaterdagmorgen (begintijd: kwart over negen) en op woensdagavond vanaf kwart voor acht. Op de tweede zaterdag wordt er door de firma Starshoe een zeer interessante merk-onafhankelijke presentatie gegeven over verantwoord hardloopschoeisel.

Tijdens de cursus wordt uitgebreid aandacht besteed aan de warming-up en cooling-down met de bijbehorende rek- en strekoefeningen en natuurlijk loopstijl, looptechniek en loopscholing. Daarnaast zal deskundig advies worden gegeven over kleding, voeding en het vermijden van en omgaan met blessures.

De cursus wordt afgesloten op zaterdag 18 december met een gezamenlijke 5 km-loop rond de Noord Aa.

Aan iedere cursist, die deze loop volbrengt wordt een certificaat verstrekt.

Om gewrichtsproblemen op latere leeftijd te voorkomen hanteert RRZ een minimum leeftijdsgrens van 16 jaar voor mensen die actief aan meerdere sporten doen en een

leeftijdsgrens van 18 jaar indien uitsluitend aan wegatletiek wordt gedaan.

Inschrijving is mogelijk op zaterdag 2 oktober in het clubhuis van RRZ aan 't Lange Land nr 14 (bij het begin van de Noord Aa-plas) vanaf negen uur.

De eerste training begint dan om ongeveer half tien. In het clubhuis is douche- en omkleedgelegenheid.

Bij Road Runners bestaat op zaterdagmorgen de mogelijkheid van kinderopvang tegen een kleine vergoeding (€ 1,50 per kind per keer).

Voor meer informatie kunt u op maandagavond, woensdagavond of zaterdagmorgen bellen naar het clubhuis van RRZ (079) 331 01 01.

Voor algemene informatie over RRZ kunt u terecht op www.roadrunners-zoetermeer.nl

Waar doe ik het voor

Niet op vakantie, lekker rustig thuis.....

Toen we vorig jaar aan het einde van onze vakantie naar huis terug reden zei Mary tegen me:

“Ed, ik wil volgend jaar wel eens een keer rustig thuis blijven. Wat vind jij daarvan?”

Nou ben ik niet zo’n vakantieganger, dus ik hoefde niet eens over de vraag na te denken. Ik kreeg meteen visioenen van eindelijk eens rustig winkelen in het Stadshart (funshoppen in plaats van runshoppen), op mijn gemak naar de Bouwhof, of eindelijk weer eens een roman lezen (de laatste roman heb ik gelezen vóór de geboorte van onze Annemarie en die is inmiddels dertien!).

We lopen al weer twee jaar te jakkeren en te jagen sinds we verhuisd zijn, dus een paar weken rust zal ons goed doen. Krijgen de hondjes ook weer eens wat extra aandacht/ wandelkilometers.

We zijn dit jaar dus niet weggegaan, we bleven dus lekker rustig thuis dit jaar.

Hoewel, lekker rustig.....

“Hé Ed, wat hoor ik, ga jij dit jaar niet op vakantie?”

Dat komt effe lekker uit, zou je dan drie keer per week training kunnen geven, in de gaten kunnen houden dat alle groepen een trainer hebben, de mededelingen kunnen doen, wat voorwerk verrichten voor het nieuwe beleidsplan, de beginnerscursus willen evalueren, een stukje voor de Roadie schrijven, een planning voor de LOL-trainingen kunnen maken en alvast aan het nieuwe schema kunnen beginnen? Daar heb je dan toch wel tijd voor? Je hebt immers toch niets te doen.”

Ja natuurlijk heb ik daar wel tijd voor. Wat dacht je dan? Ik hoef tenslotte maar bij drie burens de vuilcontainers buiten/binnen te zetten en bij twee burens het gras bij te houden.

“En wil je dan ook af en toe sproeien als het hier tenminste warm wordt, maar dat zal wel weer niet. Daarom gaan wij lekker naar Frankrijk. We snappen er ook eigenlijk niets van dat jullie hier blijven, maar het is voor ons wel een uitkomst hoor.”

Mary heeft wat minder tijd, want die moet bij vier burens iedere dag de post en de kranten weghalen, de gordijnen ‘s avonds dicht doen en ‘s morgens weer open (‘s avonds niet te vroeg a.u.b. want wij gaan nooit voor twaalf uur naar bed en ‘s morgens niet te laat want we zijn altijd redelijk vroeg op en anders valt het zo op), de ramen af en toe open te zetten, want anders gaat het zo stinken in huis door de kat. Wil je die trouwens ook eten en drinken geven en de kattenbak af en toe verschonen? Het konijn hoeft niet zo vaak te eten, want dan wordt het te vet en het mag de Kerst overleven, maar wel graag elke dag schoon water en wil je het hok een keer per week schoonmaken? Mag de cavia zolang bij jullie? Dat kan toch wel hè, want ik zag dat jullie ook al een paar vissen verzorgen en zijn al die extra plantjes in jullie huiskamer van de school van Paul?

Zou je trouwens (als het niet teveel moeite is) een bosje bloemen willen kopen voor mijn moeder, want die viert a.s. maandag haar verjaardag en anders duurt het zo lang voor dat ze die van me krijgt.

Oh ja, op de dag dat we weer thuis komen, komen ze folders brengen voor Jeroens folderwijk. Die brengen ze aan het begin van de middag en wij zijn pas eind van de middag terug. Wil je ze dan even binnen zetten als het regent (dat zal wel, want het regent hier zo vaak, daarom gaan wij naar Frankrijk, maar dat had ik al gezegd).“

En zo gaat iedereen gerust op pad met het idee, dat ze alles goed geregeld hebben.

En wij denken:

Rot op, we willen een paar weken rust. Een tijdje voor onszelf en geen sores over jullie huishouden, tuin, rotkat, k..konijn, genetisch gemanipuleerde marmot, enz, enz...

Maar vervolgens doen we het allemaal toch wel. We zijn hardstikke mesjokke!

Hoeho vier rustige weken. Ik moet nog harder werken dan op kantoor. Maar ja, iedereen is blij met ons (althans voor een paar weken) en brengt wat voor ons mee. Een fles Chateau Migraine, Côte du Rhine, een doos flikken (die ik niet te vr.... vind), een flesje Eau de Toilet (doorspoelen maar), of een bos bloemen (die vier dagen later verwelkt op de vaas staan, want uiteraard wordt het pas echt

warm weer als wij weer gaan werken).
Iedereen bedankt, heel leuk allemaal, en daar doe ik het dan tenslotte voor.
Maar volgend jaar ga ik wel weer op vakantie, of beter:
ik zeg tegen iedereen, dat ik op vakantie ga.

Ed.



LOL: aan alles komt een eind.

Sinds drie jaar organiseer ik op de derde zondag van de maand een training op locatie. (de zgn LOL-trainingen)

Ik heb in het afgelopen seizoen moeten constateren, dat de animo voor deze trainingen behoorlijk is afgenomen. Voor de training van juni waren we zelfs maar met z'n drieën (Wim en Marc Bras en ik). Daarom heb ik besloten er een punt achter te zetten.

Wel zullen Wim en ik doorgaan met het organiseren van trainingen op 2^e Paas- en Pinksterdag omdat daarvoor wel jee; veel animo was.

Daarnaast zal ik peilen of er dit jaar op Kerst en Nieuwjaar belangstelling is voor een traininkje.

Ik dank degenen, die mij zoveel plezierige zondagochtenden hebben bezorgd. Want hoe je het ook wendt of keert het was altijd gezellig en er gebeurde altijd wel iets gek.

Ed.

Van de kantine commissie

Gezocht: barmedewerkers voor de zaterdag.

Al eerder heb ik een oproep gedaan voor een aantal barmedewerkers, voor met name de zaterdagochtend. Na het afhaken van enkele oude getrouwe, wordt het tijd dat zij vervangen gaan worden. In de komende periode staan een tweetal medewerkers alléén op zaterdag. Dat betekent dat de leden langer op een kopje thee of koffie moeten wachten dan gebruikelijk. Nog afgezien van de werkdruk voor de huidige medewerkers, is dit niet bevorderlijk voor de gezelligheid op de club. Het zou al een stuk schelen als de leden bij het verlaten van het clubhuis de lege kopjes en flesjes even op de bar zetten.

Meld je daarom aan voor een bardienst!!

Een bardienst is 1 keer in de 6 weken op zaterdagochtend. Op die ochtend wordt je om 8:45 uur verwacht en ga je om circa 11:30 weer naar huis. Naast het koffie en thee zetten of de leden voorzien van andere versnaperingen, is het dan even de tafels schoonmaken, serviesgoed opruimen en het ontvangen kasgeld afdragen aan de opener en sluit van dienst. Eens per 8 weken ontvang je van mij een schema waarop te lezen valt wanneer je aan de beurt bent.

Heb je interesse, neem dan even mondeling, per e-mail of via de telefoon contact met mij op.

Telefoon: 079 – 3319433

e-mail : rrz@vervaart.nl

Aad Vervaat.

Maastricht - Bilzen

De vakantieperiode was weer aangebroken, dat betekende dat wij weer op zoek moesten naar een wedstrijd in de buurt van onze camping. We vonden dit keer een wedstrijd die georganiseerd werd door onze zuiderbuurtjes. Een halve marathon van Maastricht naar Bilzen.



Op de zaterdag voor de wedstrijd maken we een flinke wandeling bij de zuiderbuurtjes, waarbij we onze buik vullen met een heerlijke Belgische maaltijd en biertjes. Zo zittend op een zonnig terras bespreken wij wat we denken dat ons de volgende dag te wachten staat. Ron zegt: "Bilzen ligt ten westen van Maastricht, dus zal het over het algemeen een vlak parcours zijn." Waar Ron deze kennis vandaan haalt weet ik niet en of het klopt weet ik net zo min. 's Avonds hebben we nog niet echt veel trek en besluiten om een stokbroodje met wat kaas, salade en wat groenvoer te nuttigen. Ron neemt nog een biertje, want morgen is het toch een vlak parcours, ik ga over op de Spa rood, want je weet maar nooit. Bij een zenuwslopende voetbalwedstrijd laat Ron zich de biertjes goed smaken. Op het moment dat de strafschoepen beginnen gaat Ron naar buiten, op de camping lopen ijsberen. Hij kan het niet aanzien dat Nederland weer gaat verliezen. Zo zegt hij: "Dat overleef ik niet!" Op het moment dat heel Nederland juicht, gilt, etc. komt Ron de caravan binnenstormen en kan zo nog net de herhaling van het doelpunt van Robben zien. Hij gaat uit zijn dak, nu denk ik: dit overleeft hij niet. Hij neemt nog een biertje om de overwinning te vieren.

Zondag na ons ontbijt op pad naar België. Normaal gaan wij overladen met krentenbollen en eierkoeken naar een wedstrijd, maar nu hebben we weinig: alleen een paar mueslirepen, een stukje ontbijtkoek en een flesje sportdrink. Bilzen is snel gevonden en ook een parkeerterrein is geen probleem. Voor we gaan dwalen, vragen we waar de sporthal is. Hier parkeren schijnt een goed idee te zijn, de sporthal is 200 à 300 meter hier vandaan en na de wedstrijd ben je hier zonder problemen snel weg. Nou, 300 Belgische meters komt bij ons overeen met een kilometer.

Na ons te hebben ingeschreven gaan we ons omkleden en dan maar wachten op de bussen. De bussen brengen ons naar het Vrijthof in Maastricht waar de start zal plaatsvinden. De bussen vertrekken om 13:30 uur en de start is dan pas om 15:00 uur. Ron heeft om 13:00 zijn sportdrink, mueslireep en ontbijtkoek al op. Ik vertel hem dat de start pas om 15:00 uur is en hij dus nog wel even moet wachten. Ik ga voor de zekerheid nog een flesje Extran en een Mars kopen, Ron wil wel een Mars maar neemt een fles water mee, dat is meer dan genoeg want het is toch een vlak parcours.

Onze buurtjes weten wel wat op tijd rijden is, om klokslag 13:30 uur vertrekken de bussen. We gaan op pad met twee gelede en vier gewone bussen, dat zijn dus aardig wat deelnemers. We vertrekken met een escorte van Belgische politie. Alle kruisingen en rotondes worden voor ons afgezet. Wij zitten in een bus vol met kakelende Belgen en een verdwaalde Afrikaan. Op de grens komen er nog eens twee Nederlandse motoragenten bij en worden we zo naar het Vrijthof begeleid. Hier worden we welkom geheten door een sambabandje, onze Belgische vrienden kijken hun ogen uit. In Maastricht is het een drukte van jewelste; er is een sambafestival dus overal muziek met halfnaakte swingende dames. Aan de andere kant van het Vrijthof staat een bestelbus daar kunnen we onze meegenomen spullen (portemonnee, T-shirt) afgeven om die na de wedstrijd in de sporthal weer op te halen.

Op het Vrijthof, in de felle zon, staat Ron zo alles eens te bekijken en komt tot de conclusie dat we 21 km wind tegen hebben.

De wind die er staat is een flinke bries en het kan dus wel eens zwaar worden. Ron zegt: "zal ik de portemonnee even halen voor koffie met vlaai?" Ik heb mijn mueslireep, ontbijtkoek en Extran nog, dus heb geen behoefte aan vlaai. Hij sluit zich bij mij aan en drinkt zijn water op.

Iets voor 15:00 uur verzamelen we bij de start, maar dan moeten er eerst nog twee bussen en een taxi door de menigte. Dat wordt duwen om te zorgen dat ze niet over je tenen rijden. Voor de start hebben onze buurtjes een cassettebandje met een Belgische ballade meegenomen.

Het startschot valt en de meesten gaan er als een idioot vandoor, ik heb het idee dat ik alleen maar word ingehaald. Bij het Vrijthof gaan we 200 meter rechtdoor en dan naar links, de eerste klim. Ik lig al snel op apegapen en begrijp niet waar iedereen het vandaan haalt. Ze stormen me aan alle kanten voorbij of ik stilsta. Dit kan twee dingen betekenen: het zijn allemaal topatleten of ik ga later in de wedstrijd een inhaalslag plegen.

De brug over het Albertskanaal brengt ons in België en hier staat het eerste orkestje en enthousiast publiek. Ik loop in een geleend KPN-singlet van Ron, want ja, ik was mijn singlet weer eens vergeten. Ron heeft altijd een hele voorraad bij zich, voor elk zonnestraaltje of regendruppeltje iets. Het orkestje zet Oranje boven in, dat zal meer met de prestatie van de voetballers te maken hebben dan met mij. Ron krijgt gelijk, we hebben een flinke bries tegen. Als we bij Veldwezelt zijn, gaan we naar links en dan is er niets meer van beschutting. We lopen langs akkers, weilanden, heuvel op, wind tegen. Ik loop veel alleen, ze gaan te hard of te langzaam, maar uiteindelijk vind ik een jongen die mijn tempo loopt en zo lopen wij kop over kop gestaag door. Bij een kilometer of zeven gaan we inderdaad met inhalen beginnen. Regelmatig zijn er mensen aan het wandelen of staan ze bij de drankpost rustig op hun gemak bij te komen.

Via Hees lopen we naar Rosmeer, waar we het hoogste punt van die dag bereiken. Voor we daar zijn moeten we de Kerkstraat overwinnen: wat een klim is dat, er komt geen eind aan. Maar je begrijpt het, natuurlijk is er een eind aan gekomen anders had ik dit stukje niet kunnen schrijven. Aan het eind van de klim is er een welverdiende

verzorgingspost. Ik neem een aantal bekertjes verkoelend water om over me heen te gooien, wat is dat lekker! Even kijk ik achterom, maar ik zie dat mijn loopmaatje bij een kraampje is gestopt voor zijn verzorging. Ik loop door en begin aan een flinke afdaling. Als je denkt hier tijd te kunnen winnen heb je het mis, de wind hebben we natuurlijk nog steeds tegen.

Bij Moppertingen staat een heel grote groep toeschouwer en ik word flink aangemoedigd: kom op vrouwke, het gaat goed madammeke!

Op weg naar Eigenbilzen denk ik even dat we het klimmen hebben gehad, maar nee, ik heb het mis, we blijven omhoog gaan. Als we Eigenbilzen door zijn, krijgen we eindelijk een stuk bos. Heerlijk door de schaduw.

Ik ben bij 17 km en kijk op mijn horloge, ik zit rond de 1:30 en dit kan betekenen dat Ron net binnen is of binnen 2 à 3 minuten finisht. De 19 km komt eraan, de laatste drankpost, en dan gaan we naar beneden. Ik adem een paar keer diep uit en krijg direct bezorgde vragen van medelopers of het wel goed met me gaat.

Bij elke wedstrijd zie je toch weer gebeuren dat er mensen zijn die niet genoeg drinken of iets dergelijks. Vandaag zie ik een brandweerauto en ambulance (in België zijn brandweer en ambulance altijd samen, hoor ik later van Ron) met op de grond een man waar het niet goed mee gaat, en dat zo vlak bij de finish, nog maar 1,5 km.

Ik ga ervan uit nu alleen nog maar dalen, maar weer heb ik het mis: na een bocht gaat het weer omhoog. Als ik Ron zie staan, weet ik dat het nog maar een paar honderd meter is en er zit weer een halve marathon op in de tijd van 1:51:07. Na de finish komt Ron naar me toe, geeft een hand en feliciteert me met mijn goede tijd. Ik ben zelf ook heel tevreden en ben direct druk aan het vertellen hoe lekker het ging en hoe sterk ik me vandaag voelde. Dan beseft ik dat ik nog niet naar Rons prestatie heb gevraagd.

Ron vertelt dat hij na 1 à 2 km het gevoel had als oude dweil verkleed te zijn, zo voelde hij zich. Het weinige eten brak hem snel op; had hij toch maar die vlaai genomen. Onderweg had hij ook nog eens de pech dat er alleen maar water was. Met de combinatie van het tekort aan voeding, sportdrank, klimmen, vals plat, tegenwind en zon was het in zijn beleving één van de zwaarste halve

marathons die hij ooit gelopen heeft. Rons tijd 1:38:35, Etienne de wisseling van de wacht komt dichterbij!

In de kleedkamer krijgt Ron weer wat moreel. Degenen die hij spreekt hebben allemaal dik boven hun tijd gelopen, normaal 1:45 uur, nu boven de 2 uur.

Een ding weet Ron zeker: als hij deze wedstrijd nog eens loopt, gebruikt hij het als training en blijft bij mij, of hij gaat voor de wedstrijd met een goede voorbereiding. Dit betekent minder Gerardus kloosterbier, goede voeding de avond voor de wedstrijd, krentenbollen en eierkoeken mee.

Het was een schitterende loop, mooi parcours, enthousiast publiek, goed georganiseerd, een mooi T-shirt en een kortingsbon voor looppantoffels.

Joyce Dijkhuizen

Negentien juni, zesuursestafette

een aanrader, het was geweldig

Voor mij was het de eerste keer om als fit-walker mee te doen met de zesuursestafette bij Haag atletiek.

We vertrokken om 13.00 uur met een auto of vijf vanaf het clubhuis met daarin: een hardloopteam, twee fitwalkteams, een partytent, stoelen en eten voor een heel weeshuis en, jawel, ook sportkleding. Het weer zat ontzettend mee, lekker zonnetje. In Den Haag waren ze al aan het lopen, want eigenlijk heet het de zes- of twaalfuurs-estafette. Wij zouden om 15.00 uur starten maar er waren er ook al om 9.00 uur gestart, zelfs solo. Helemaal alleen twaalf uur lopen, ik wist echt niet wat ik hoorde en zag, en ze waren echt niet zo piep.

Op de atletiekbaan stonden al tenten langs het parcours en ook wij streken neer. De sfeer was goed en het was gelijk heel gezellig met het opzetten van de partytent, installeren, verkleden, etc. Mijn dank aan Annemieke, die weer alles perfect georganiseerd had en aan Miel, voor de sponsoring, zodat wij er erg netjes en professioneel uitzagen in onze 'Piso

bouwkundig adviesbureau'-shirts.

Om 15.00 uur stonden er drie teams klaar bij de start:

- het herenteam voor de gewone estafette: Edwin, Cok, Jack en Wouter
- fitwalkteam 1: Miel, José, Petra en Annemieke
- fitwalkteam 2: Diederik, Barbara, Yvonne en Foskea

en niet te vergeten onze fotograaf Rens (zoon van Diederik en Petra).

Er werd gestart op de atletiekbaan en je komt hier ook weer binnen voor de wissels. De rest van de ronde van 1852 meter is rond de atletiekbaan, heel goed en veilig afgezet over de Laan van Poot en door de duinen. Ik was best een beetje zenuwachtig: lukt het mij als ik alleen loop om snelheid te maken en hoe gaan mijn spieren zich voelen met steeds zo'n 40 minuten rust ertussen? Na twee rondes was van zenuwen geen sprake meer. Ik kwam er steeds beter in en ik liep niet zo vaak alleen. Je liep met iemand van de Roadrunners uit het andere team of met steeds andere lopers. Het ging steeds beter, ik werd feller, wilde andere lopers inhalen, en

of ik het wilde of niet, als ik een hete adem in mijn nek voelde, wilde ik niet gepasseerd worden. Ik kreeg er steeds meer lol in en liep in een soort trance.

Dit gold denk ik niet alleen voor mij, want mijn ervaring van die dag met onze teams was: we waren fanatiek, goede mentaliteit en motivatie, stimulerend en ondersteunend naar elkaar en dat alles met humor. Dat deze sleutel werkt, blijkt uit het eindresultaat, we gingen met drie medailles naar huis:

- het herenteam: eerste plaats bij de zesuursestafette
- fitwalkteam 2: tweede plaats bij de fitwalk-zesuursestafette
- fitwalkteam 1: derde plaats bij de fitwalk-zesuursestafette

Ik kan terugkijken op een heel geslaagde dag, die afgesloten is met een pastamaaltijd, een stuk voetbal en de prijsuitreiking.

Naast dit verslag wil ik nog iets over het fitwalken bij de Road Runners toevoegen. Ik ben in januari 2003 met fitwalken begonnen, maar ben eigenlijk sedert januari 2004 niet meer geweest. De reden hiervoor is dat ik de

uitdaging toch wel miste, de uitdaging die ik 19 juni weer helemaal voelde en daardoor steeds fanatieker werd en het steeds leuker begon te vinden en mij ook weer realiseerde: dit is wat ik wil! Ook de training die we met een paar mensen gedaan hebben de woensdag voor de estafette heb ik weer als heel positief ervaren. Fitwalken op zich vind ik te gek, zeker als je, zoals in mijn geval, alleen maar kunt fitwalken, maar wat ik mis, zijn "niveaus's".

Niet negatief bedoeld maar er is een groot verschil tussen het lopen zelf en het doel (de wens) van de individuele loper. Zelf ben ik iemand die tot het uiterste wil gaan, het gevoel wil hebben na de training alles gegeven te hebben, kortom uitdaging. Dat mis ik, waar ik overigens voor alle duidelijkheid niemand de schuld van geef, maar ik hoop dat de opzet van het fitwalken veranderd wordt.

Daarnaast wil ik tegen iedereen zeggen: doe mee volgend jaar, het kost je een dag, maar daar kun je op terugkijken, een geweldig leuke sportieve dag.

José van der Moolen

Leeftijdsindeling 2003 - 2005

Voor 2004 is de volgende leeftijdsindeling van toepassing:

- senioren geboren in 1984 en eerder
- veteranen mannen geboren in 1964 en eerder
- veteranen vrouwen geboren in 1969 en eerder
- recreant

Deze indeling is sinds 1 november 2003 van kracht.

Wij wijzen erop dat voor veteranen geldt dat de indeling plaatsvindt naar geboortedag.

Veteranenleeftijden

In afwijking van de door de IAAF vastgestelde regel voor de veteranenleeftijd (geboortjaar) heeft de WAVA in overleg met de IAAF, in haar vergadering van augustus 1985 te Rome besloten de oude regel te handhaven. Dat wil zeggen, men wordt ingedeeld in de veteranenklasse oftewel men mag deelnemen aan veteranenwedstrijden,

vanaf de dag dat men de veteranenleeftijd heeft bereikt. De KNAU heeft in overleg met de veteranencommissie besloten de door de WAVA/IAAF vastgestelde regel over te nemen. Dus men wordt ingedeeld in de veteranenklasse op de dag, waarop men de aangegeven leeftijd bereikt. Zie voor meer informatie hoofdstuk 6 van het wedstrijdreglement, art. 49, lid 1 (veteranen).

Onderverdeling veteranen:

- Vrouwen:
 - 35 - 39 jaar (aan te duiden als V35);
 - 40 - 44 jaar (aan te duiden als V40);
 - enz.
- Mannen:
 - 40 - 44 jaar (aan te duiden als M40);
 - 45 - 49 jaar (aan te duiden als M45);
 - enz.

bron: knau

Uitslagen

Kop van Zuidloop, Rotterdam, 20 juni

10,5 km.

Joyce Dijkhuizen-van Veen 50:43

Ron Dijkhuizen 50:43

6 uursestafette, Den Haag, 20 juni 2004

hardloopteam

Wouter Sanders, Edwin Adams,

Jack v/d Kreeke, Cok Vis 75,92 km.

fitwalkteam 2

Diederik Post, Barbara Mulder,

Yvonne Vis, Foskea Kleissen 49,039 km.

fitwalkteam 1

Annemieke den Haan, Miel Piso

José v/d Moolen, Petra Post 48,528 km.

Dobbeloop, Nootdorp, 27 juni 2004

21,1 km.

Kees van Seuren 1:46:42

Harm de Wit 1:47:07

Anton van der Lubbe 1:47:25 pr

Els van Suffelen 2:13:11

Jack van de Kreeke 2:13:11

Maastricht-Bilzen, Maastricht, 27 juni

04

21,1 km.

Ron Dijkhuizen 1:38:35

Joyce Dijkhuizen-van Veen 1:51:07

Midzomeravondloop. Bleiswijk, 7 juli 2004

5 km.

Annemiek ten Hoor 27:30

Wim Albers 29:38

15 km.

Etienne den Toom 58:58

Nick Raadschelders 1:01:35

Aad Vervaart 1:02:53

André Bult 1:03:03

Miel Piso 1:03:13

Ruud van Zon 1:03:13

Tom Maessen 1:04:30 pr

René van der Spek 1:04:51 pr

Frans van der Werf 1:05:58

Henk Hummeling 1:06:45 pr

Ed Helsloot 1:07:52

Dolf Strikwerda 1:08:44 pr

Jan Moggré 1:08:50

Klaas de Vries 1:09:48

Kees van Seuren 1:10:10

Ingmar de Groot 1:10:34 pr

Harm de Wit 1:11:26

Rens Veltman 1:11:30

Ton de Veen 1:12:09

Joyce Dijkhuizen 1:14:15

Karel Slierendrecht 1:14:20

José de Groot 1:14:30

Piet Mulder 1:15:30

Jack van de Kreeke 1:16:30

Roeland van Dijk 1:16:50

Paul van Heukelum 1:17:09

Wouter Sanders 1:17:09 pr

Joke Gvozdenovic 1:17:46 pr

Peter van Zijp 1:18:09

Hans Tork 1:19:19

Jan Willem Weehuizen 1:19:23 pr

Sandra Smits 1:28:20 pr

Reinie Schmit 1:28:20

Esther de Wit-Smit 1:28:20

Cees Sep 1:28:20 pr

Els van Suffelen 1:32:26

1^e Salto Reïntegratie Run, 25 juli 2004

5 km.

Frans van Haaster 18:25

Wijnand Bavius 19:59

Ricky Martens 20:38

Piet van Veen 20:57

Anton van der Lubbe 22:19

Louis Roozendaal 22:33

Richard Willems 22:43

José de Groot 23:46

Joke Gvozdenovic 23:56

Henriette Taartmans 24:25

Cees van Halderen 24:51

Kris Gharbaran 25:35

Esther de Wit-Smit 26:08

Fred Keislair 27:04

Jaqueline van Havelmonde 31:17

Linda van der Horst 31:34

Anton Fokke Kleinsma 33:25

Angelique Trapman 33:36

Karel Verstegen 33:36

Eibertocht, Voorschoten, 28 aug. 2004

24,5 km. wandeltocht

José van der Moolen 3:28:00

Gerrie Siemes 3:28:00

Annemieke den Haan 3:28:00

Mergelandmarathon, Meersen, 12 sept.

42,2 km.

Ron Dijkhuizen 3:37:39

21,1 km.

Joyce Dijkhuizen 2:14:41

Poldercross, Stompwijk, 20 aug. 2004

3 km. (geen tijden genoteerd)

Ellen Bominaar

Esther de Wit

Willem Hogendoorn

Meindert Louwsma

André Bakker

Karel Knoester

Bommenberendloop, Groningen, 28 aug.

21,1 km.

Ad Peltenburg 1:31:13

2^e Salto Reïntegratie Run, 29 aug 2004

5 km.

Frans van Haaster 18:16

Mike van Wichen 19:13

Wijnand Bavius 19:52

Jan Moggré 20:04

Ricky Martens 20:22

Anton van der Lubbe 21:16 pr

Piet van Veen 21:26

Miel Piso 21:27

Herman Roosenboom 21:34

Marc Bras 21:56

Roeland van Dijk 22:06

Frits van der Lubben 22:35

Marco Ephraïm 22:42

Piet Roestenburg 22:45

Karel Slierendrecht 22:46

Etienne den Toom 23:55

Hans Scheffelaar 24:08

Marieke de Groot 25:03

Ellen Bominaar 25:29

Cees van Halderen 25:29

Cindy van den Hengel 26:18

Frans van den Hengel 26:18

Sjef van Woensel 26:33

Jaqueline van Havelmonde 27:08

Louis Roozendaal 27:08

Leen Antonisse 27:20

Jaap Visser 27:47

Yvonne Vis 30:06

Lara van Kempen 30:46

Sandra Zierikzee 30:50

Marianne Korving 30:51

Linda van der Horst 30:54

Ernest van Soest 31:42

Anton Fokke Klijnsma 33:04

Sylvia Hoogduijn 33:15

Erica Hillebrink 33:25

30 van Amsterdam, 5 september 2004

15 km.

Etienne den Toom 1:02:47

Vlietloop, Voorschoten, 5 september 2004

10 km.

Dolf Strikwerda 45:48

Miel Piso 46:32

21,1 km.

Mike van Wichen 1:33:10

Jan Moggré 1:35:23

Ruud van Zon 1:39:40

Piet van Veen 1:40:02

Jan Besseling 1:45:02

Theo Aanen 1:47:26

Suzan van der Helm 1:55:55

Singelloop, Gouda, 10 september 2004

10 km.

Mike van Wichen 39:50

Anton van der Lubbe 45:07 pr

Dam tot Dam, Amsterdam, 19 sept. 2004

16,1 km.

Frans van Haaster 1:05.29

Mike van Wichen 1:07:10

Tom Maessen 1:09:38

Ruud van Zon 1:15:02

Robbert Smit 1:18:19

Robert van der Linden 1:19:47

Aristides Efstradiades 1:30:21

Sandra Smits 1:36:30

Autoloosloop, Zoetermeer, 19 sept. 2004

5 km dames

Dianne Roosenboom, 1^e pl. 25:51 (25:10)

Sylvia Hoogduin 32:36 (31:32)

Angelique Trapman 32:49 (31:43)

5km heren

Frits v.d. Lubben 22:52 (22:20)

10 km. dames

Joke Gvozdenovic 52:45 (51:10)

Cindy van de Hengel 57:59 (56:14)

10 km heren zoz

Wijnand Bavius	42:29 (41:12)	Gideon Bouwman	45:44 (44:20)
Ricky Martens	43:10 (41:45)	Jan Vaneman	48:03 (46:33)
Henk Hummeling	43:38 (42:18)	Jack van de Kreeke	50:35 (49:05)
Piet Roestenburg	43:57 (42:33)	Louis Roozendaal	50:36 (49:06)
Piet van Veen	44:07 (42:42)	Hans Hortensius	54:46(53:08)
Bob Verbrugge	44:10 (42:44)	Frans van de Hengel	57:58 (56:14)
Ed Helsoot	45:24 (44:04)		

AUTOLOOS-LOOP 2004: MIJN IMPRESSIE.

Meedoen met de Dam tot Damloop vond ik in 2003 een happening. Meedoen met de concurrerende Autoloos-Loop 2004 in Zoetermeer leek mij erg leuk doch als vrijwillige verkeersregelaar functioneren bij dezelfde loop was nog leuker.

Ik verhaal:

Verzamelen op een vroege zondagochtend in het Brouwhuis op het Stadhuisplein om vervolgens getraakteerd te worden op een cappuccino: niet eens zo gek. Dan werden er door wat vrijwilligers (aangestuurd door Klaas, Martine en Nick) hand- en spandiensten verleend. Niet alleen mensen van de Road Runners hielpen een handje ook waren er mensen van de 3Vo (organisatie die opkomt voor de kwetsbaren in het verkeer zoals fietsers en voetgangers)

Klaas startte rond 10.15 met een rondrit over het parcours. We reden achter hem aan en even voelden we ons weer terug in de tijd. Met z'n allen op de fiets achter de meester aan.

Bij ieder verkeerspunt speelden we het poëzieversje "20 kleine negertjes" na totdat Klaas helemaal in zijn eentje overbleef. Ik werd afgezet bij de oversteek vlakbij "De Boerderij". Een zonnig plekje, met dank aan de organisatie! Ondertussen werden er hekken en pionnen op en rond de Amerikaweg geplaatst om de boel af te sluiten voor het gemotoriseerde verkeer. Een groep van circa 60 motorrijders maakte daardoor rechtsomkeer of verdween de wijk in. In hun enthousiasme sloten de hekkenplaatsers ook de weg af voor de circa 140 lopers die een paar minuten later langs zouden komen. Het perron van station Voorweg zou dan moeten dienen als uitwijkroute. Dat hebben we (verkeersagent en ondergetekende) maar even gecorrigeerd!

En plotseling waren ze daar: de tijdfietsers en de eerste loper. Snel nam ik mijn positie in compleet met rode vlag. Het was maar goed dat

ik daar stond want in totaal heb ik 2 fietsers tegengehouden. Beide fietsers waren lopers bij RRZ en bleven direct maar gezellig staan.

Ter plekke hebben we een spreekkoor (compleet met agent) opgericht. Onder een luid applaus klonk er "Kom op. Ga zo door. Ziet er goed uit. Blijf in cadans. Goed zo mannen. Gaat uitstekend mevrouw. Hou vol. Nog even. Koploopster bij de dames passeert nu. Ok, u bent nr 4 bij de dames".

De ambtenaren van de gemeente Zoetermeer hadden zich in speciale T-shirts gehesen. We hebben ze nauwlettend gevolgd. De 10 km lopers hebben we 1 voor 1 aangemoedigd tot aan "en daar gaat van de gemeenteammbtenaren nummers 11 en 12 langs".

Na circa 50 minuten kwam Annemiek op de bezem langs met een heel gevolg achter haar aan. De laatste loper, genaamd Henk Visser, compleet met een reuze schelpenketting om zijn hals, werd zeer zorgvuldig begeleid, ondersteund en beschermd door de hele groep. Natuurlijk werd er "Henkie, Henkie" gescandeerd door het bezemkoor.

Dan door de autotunnels. Daar zagen we nog een middelvinger – opstekende – luid – toeterende - automobilist aan de overkant. Waar zou die kerel toch last van hebben gehad?

We reden met z'n allen het Stadshart in, veel geluid makend met onze fietsbellen. "Onze" Henk arriveerde glorieus.

Als vrijwillige verkeersregelaar vond ik het bijzonder leuk om aan deze Autoloos-Loop mee te doen. Met dank aan Klaas, Martine en Nick voor de organisatie. Ook dank aan mijn collega-vrijwilligers voor de gezelligheid.

Hartelijk groet,
Ria van Caspel

Hoe kom je op de website

Er zijn weer een hoop nieuwe leden bijgekomen en hun namen zijn toegevoegd aan het bestand op de website. Ook is de site opgeschoond, er staan nu geen namen meer op van mensen die geen lid meer zijn. Voor alle nieuwe leden, maar ook voor leden die ook nog nooit op onze website geweest zijn, even een korte uitleg hoe in te loggen.

Ga naar

<http://www.roadrunners-zoetermeer.nl> en er verschijnt een mooi scherm met een welkomstgroet. Rechts boven op de rode balk staat: **'inloggen'**

Klik daarop en er verschijnt een inlog-schermpje. Vul bij **'login'** je eerste voorletter in direct gevolgd door je achternaam, echter tot een totaal maximum van zeven letters.

Gebruik geen voorvoegsels maar wel kleine letters: Nick Raadschelders wordt dus nraadsc maar Ruud van Zon wordt rzon

Vervolgens vul je bij **'wachtwoord'** je postcode in, vier cijfers, een spatie en twee hoofdletters.

Klik op **'aanmelden'** of enter en er volgt een nieuw scherm.

Via dit scherm kom je in het gedeelte dat alleen toegankelijk is voor leden en waar je onder andere je uitslagen kunt verwerken of deelnemen aan een discussie.

Rechtsboven staat een vakje met: **'mijn info'**. Klik daarop en je ziet je persoonlijke gegevens.

Werk de huidige gegevens eens bij, vul vooral ook de groep waarin je loopt in.

Je kunt hier ook je paswoord (postcode) vervangen door je eigen paswoord.

Het is raadzaam dit direct te doen.

Met een vinkje in **'toon mijn info aan anderen'** kunnen groepsleden dan via **'mijn groep'** je gegevens lezen. Wil je dat niet, zet daar dan geen vinkje!

Speel eens met de diverse onderdelen, gaat er onverhoopt wat fout, mail naar Roadie@hccnet.nl, veel succes,

Ruud van Zon

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

alles van. Want de Erkend

Hovenier weet op verrassend

creatieve wijze uw droomtuin te

realiseren. Van het ontwerp tot

en met de aanleg. Bovendien

levert hij gegarandeerde kwali-

teit en voldoet

aan strenge eisen

op het gebied van

bedrijfsvoering en

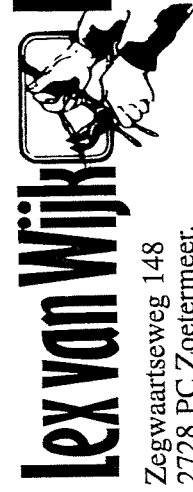
vakbekwaamheid.

erkend
HOVENIER

Heeft u ook lentekriebels?

Bel en maak vrijblijvend een

afpraak.



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



een nieuwe draai aan werk

Half vol, volgens ons

Salto Reïntegratie
Postbus 85
3454 ZH De Meern
030-6692450

info@saltoreintegratie.nl
www.saltoreintegratie.nl

SALTO
REÏNTEGRATIE

