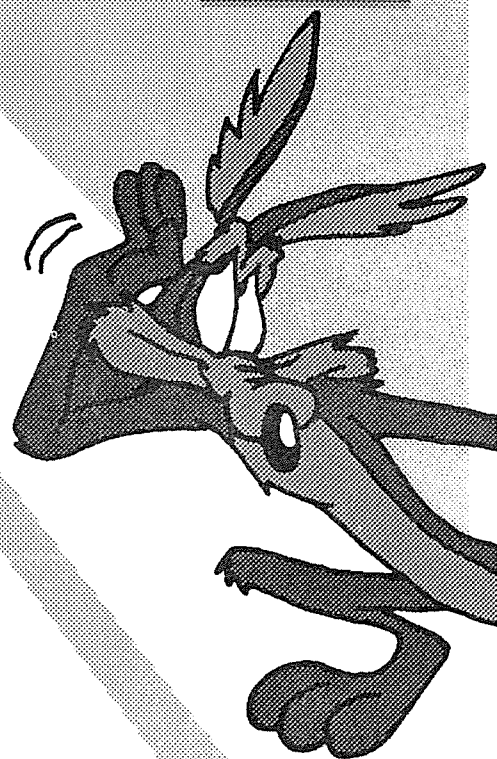
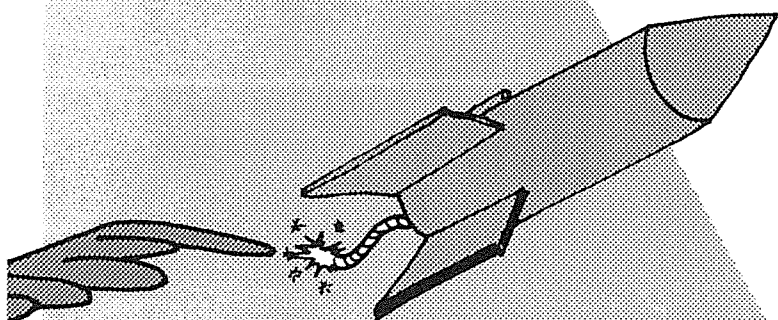


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

Ruud van Zon
Fledderusplan 13
2728 DG Zoetermeer

nr **5**
nov - dec
2004



Berenloop

Verslag Algemene ledenvergadering

Hoge bloeddruk

Nieuw bij STARSHOE VMA

“Perfekte sokken”

testwinnaar in
pasvorm, comfort en prestaties



X-Socks is de ideale partner om de complexe bewegingsprocessen van de voet optimaal te begeleiden en te ondersteunen.

de X-SOCKS technologie

- Schokabsorberende pads beschermen het onderbeen zonder belemmering van de kuitspieren.
- De unieke luchtcirculatie aan de binnenzijde van de sok 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

Vanaf 27 december 2004 tot 8 januari 2005 ontvangt u bij aankoop van schoeisel een handig cadeautje waardoor hardlopen aangenamer of veiliger wordt. Nieuwsgierig? Kom langs, sluit het oude jaar goed af of begin het nieuwe jaar nog beter!!

Inhoud

Blz	5	Voorwoord
	6	Vreugde en leed
	7	Van de technische commissie
	8	Posbankloop
	9	Rectificatie
	10	Een nieuw trainingsprogramma
	12	Blik op Diederik
	14	Mijn eerste halve
	15	Zes keer, in goed vijf kwartier
	16	Nijmegen 2005 - oproep
	18	Een geweldige Berenloop
	20	Verslag Algemene Ledenvergadering 6-10-2004
	24	Een week in de Vercors - deel 2
	27	Kun je hardlopen met hoge bloeddruk?
	28	Waar doe ik het voor
	29	20 Vragen over bekkeninstabiliteit
	32	Marathonweekend in Athene
	33	Moskou 2005?
	34	Wat doet een geblesseerde loper op de zaterdagmorgen?
	35	Weekendje Terschelling
	37	Les 4 cimes du Pays de Herve
	39	www.roadrunners-zoetermeer.nl
	40	Uitslagen

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, voorzitter (079) 341 47 30
 Ruud van der Maaten, vice-voorzitter (079) 361 16 94
 Astrid Bakker, secretaris (079) 331 87 65
 Jack van de Pol, penningmeester 06 - 146 86 126
 Bianca Hesselius, public relations (079) 352 16 19
 Herman Middendorp, clubgebouw, sponsoring, evenementen (079) 341 88 67
 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

Joanneke Wagenaar (079) 331 51 04

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon 06 - 250 84 976

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Voorzitter
 Ruud van der Maaten
 • Coördinator groep 1 t/m 4 •
 Frans van der Werf (079) 316 76 40
 Trainers
 • groep 1 •
 Klaas de Vries (079) 352 34 96
 • groep 2 •
 René van der Spek 06 - 125 47 922
 • groep 3 •
 Aad Zoutenbier (079) 362 01 23
 • 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
 Frans van den Hengel (079) 341 58 61
 • sportief wandelen •
 Vacature

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (leed) (079) 331 44 47
 Els van Suffelen (vreugde) 06 - 504 94 048

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 22 januari.

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 van het bestuur

Het vorige en het huidige bestuur willen u bedanken. Op zes oktober ging u tijdens de Algemene Ledenvergadering in grote lijnen akkoord met een aantal beleidsvoorstellen en gaf u de opdracht die nader uit te werken. Daarna stemde u in met de voorgestelde kandidaten voor een nieuw bestuur. Dat waren alle zittende leden van het interim bestuur op één na. Hans Rolff zag af van een nieuwe bestuursperiode om meer tijd te hebben voor privé-zaken en andere activiteiten. Gelukkig blijft hij trainer en kunnen we op hem een beroep blijven doen als vrijwilliger. Op deze plaats nogmaals een woord van dank aan hem.

Die dank geldt zeker ook alle vrijwilligers in onze vereniging. Leden van de verschillende commissies, de trainers en de hulptrainers, de masseurs, de mensen voor en achter de bar, lief en leed mensen, de redactie van de Roadie en de site, de organisatoren van vele succesvolle evenementen, mensen met twee rechterhanden die zaken repareren of schilderen, de vele leden die bij een evenement zorgen voor verkeersregeling, de kinderopvang(st)ers etc. etc.

Om die dank te onderstrepen, organiseert het bestuur een feestavond: de **RUNNERSPARTY 2004**. Op zaterdagavond 18 december in het clubgebouw met hapjes, drankjes, en live gedraaide muziek.

Tijdens deze RUNNERSPARTY 2004 is er ook **de verkiezing van de vrijwilliger van het jaar**. Op de internetsite zijn al vele namen van geschikte kandidaten genoemd. We zeggen hier niet wie favoriet zijn en wie stijgen met stip. Tijdens de RUNNERSPARTY gaat er gestemd worden. Na een eerlijke telling, door het bestuur dat geen kandidaat is, zetten we iemand in de bloemetjes. Zoals ik ook dán zal zeggen, is het een symbolische hulde, want de hulde geldt álle vrijwilligers.

(Noot van de redactie: dit nummer verschijnt op de dag van de verkiezing, het is dus mogelijk dat de vrijwilliger van het jaar al bekend is als U dit leest.)

Tijdens de ALV hebt u kunnen zien en horen dat de vereniging financieel gezond is, maar dat het lastig is dat te blijven. Er komen grote kosten op ons af vanwege de matige bouwkundige staat van het clubgebouw. Grondige renovatie is dringend gewenst willen we niet letterlijk de grond onder ons gebouw zien. Dat kost veel geld. Het hebben van een clubgebouw met vele voorzieningen, mooi gelegen aan de Noord Aa, is een groot goed. Maar dat kost dus wel veel geld. Mede daarom stemde de ALV er mee in dat het eerdere besluit tot contributieverhoging niet wordt teruggedraaid. Wij als bestuur weten dat

dit een gevoelig punt is, even gevoelig als de prijzen voor de drankjes, maar wij hopen op ieders begrip dat we het geld hard nodig hebben. Zodra het kan, willen we graag de contributie verlagen, maar voorlopig zit dat er niet in. U kunt zelf de noodzaak controleren tijdens de ledenvergaderingen!

Voor het eerst in ons bestaan hebben we geadverteerd. In de Postiljon, voor een **trainer van de fitwalk groep**. Op het moment dat ik dit schrijf hebben we nog geen totaaloverzicht van de reacties. De nood is hoog: geen trainer, geen groep. Geen groep: geen leden. Geen leden: minder geld. Kortom, help ons aan een trainer voor de fitwalkgroep waarin toch wekelijks enkele tientallen mensen lopen. Doodzonde als die activiteit bij de RRZ zou moeten verdwijnen.

Ik schreef dat het nieuwe bestuur is gekozen. De taakverdeling is ook gemaakt. Ruud van der Maaten wordt vice voorzitter en doet de technische zaken, Astrid Bakker is secretaris, Jack van der Pol blijft penningmeester, Bianca Hesselius is met name belast met publiciteit, site, roadie, lopend vuurtje etc. en Herman Middendorp heeft zorgen over het clubgebouw, sponsoring en evenementen. Mij rest de taak van voorzitter en bemoei ik me met de algemene - veelal juridische- zaken. Met z'n allen doen we beleid, hebben we humor en gaan we vooral veel hardlopen. Want zoals we een gezellig kluppie zijn, willen we ook een gezellig bestuur zijn.

Gelet op het vele werk, zoeken we nog wel **één of twee nieuwe bestuursleden**. Bijvoorbeeld iemand die de renovatie van het clubgebouw kan aansturen of iemand die specifiek van andere zaken verstand heeft, of gewoon aardige mensen die het leuk vinden mee te besturen. Bel of mail gerust. De gegevens staan in het colofon van de Roadie.

En dan eindigen we traditioneel: het jaar is bijna om. Namens het gehele bestuur wens ik U en allen die U dierbaar zijn, een heel prettige kersttijd, een heel genoeglijke jaarwisseling en vooral goede gezondheid, liefde en veel (loop)plezier in het nieuwe jaar. Wij hopen dat er weer wat meer vrede en verdraagzaamheid komt in de wereld én zeker ook in ons eigen land en - het moet helaas gezegd- ook in onze eigen woonomgeving.

Wellicht zien we elkaar op zaterdag 8 januari bij de nieuwjaarsloop (14.00 uur) en daarna de receptie (om 16.00 uur) in het clubgebouw.

Sjef van Woensel
Voorzitter

Vreugde- en leedcommissie

De volgende loopmaatjes hebben een steuntje in de rug ontvangen middels een kaartje: Susan van der Helm, Martine Lemson, Ricky Martens, Jan Schipper, Richard Goedhuijs, Ria van Caspel, Anton Bood, Jolanda van der Maaten en Liesbeth Edelbroek. Sommigen zijn ondertussen al weer lopend gesignaleerd. Ken jij ook een geblesseerde, geef het door aan Elly van der Kooij, konico@wanadoo.nl

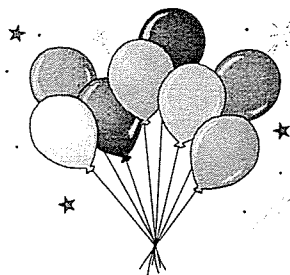
Verjaardagen

Januari

3 Anna Blok
3 Nico van der Kooy
3 Janneke Elfferich
3 Hans van Zijl
3 George Jeremic
4 Willem van der Togt
7 Bas Hoogendorp
7 Trudie van Woensel
8 Linda Roos
8 Riet van Sommeren
11 Jochem Hogendoorn
13 Ingmar de Groot
15 Ron Dijkhuizen
15 Gerrie Siemes
16 Richard Goedhuijs
16 Yvonne Looijesteijn
16 Wietske Luimstra
16 Elly Burgering
20 Asrat Limenh
20 Frans van den Hengel
21 Klaas Wagenaar
22 Herman van den Hatert
23 Ellen Duijzer
23 Hans de Haan
25 Leen Antonisse
25 Yvonne Vis
26 Dolf Strikwerda
26 Peter de Haan
28 Richard Willems
29 Lara van Kempen
29 Vincent de Knegt
30 Ab Harteveld
31 Ineke van Dijk
31 Mike van Wichen

Februari

2 Jaqueline Huijnen
2 Sjef van Woensel
3 Annemieke den Haan
3 Emie Schipper
4 Marjan van den Berg
5 Hans Rolff
5 Thomas Speekman
6 Meeke Flipse
6 Ben de Kok
6 Frans van der Werf
6 Harm de Wit
6 Petra Post
7 Jaap Fioole
8 Wim Albers
10 Andre Bakker
11 Diederik Post
11 Martin Zwart
13 Rob van Hees
13 Wim van Hooft
15 Dianne Roosenboom
16 Hans van Tol
18 Bart Lamers
18 Arie Perfors
20 Sonja den Dulk
21 H.Kroes-Beers
21 Ton de Veen
22 Ed Helsloot
23 Aad Vervaart
24 Erica Hillebrink
24 Rob van Rookhuizen
25 Bart Schippers
25 Remco de Jong
26 Jeanine van Seuren



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

Van de Technische commissie

Het nieuwe seizoen is inmiddels in volle gang. Tijdens wedstrijden en testlopen worden goede resultaten neergezet. Menig PR sneuvelt en zo hoort het ook. De komende periode is de juiste groepsindeling een extra punt van aandacht voor de trainers. Als je structureel beter of minder presteert dan het groepsniveau zal de trainer jou, uiteraard in overleg, in een andere groep indelen. Dit om jezelf beter te laten presteren, maar ook om een evenwichtige groep te houden. Heb je hier vragen over dan kun je altijd bij je trainer of bij mij terecht.

Op onze website staat tegenwoordig ook het trainingsschema voor je groep. Zorg svp wel dat je persoonlijke gegevens up to date blijven en dat je de juiste groep selecteert.

Onze advertentie voor de vacature van trainer voor onze groep sportief wandelen heeft nog geen respons opgeleverd. Weet je nog een eventuele kandidaat in je kennissenkring, geef dit dan aan mij door. Wellicht kunnen wij via die weg een kandidaat vinden.

Ruud van der Maaten
Voorzitter TC

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

Posbankloop

26 september 2004

In de zomervakantie kriebelde het al, na een succesvolle maar regenvolle Midzomeravondloop in Bleiswijk, stond nu de Posbankloop op de agenda. Vorig jaar 4 weken achter elkaar na mijn werk de Posbank beklommen. Dit jaar kwam dat er niet van, de voorbereiding was minimaal, alleen de reguliere trainingen meegelopen. En de nodige aanloopproblemen met nieuwe schoenen.

Vanaf de start op Den Heuvel over de provinciale weg richting Rheden. Bij de rotonde bij Pannekoekhuis Strijland begint de beklimming van de Posbank (90 m).

Andere 'cols' die bedwongen moeten worden in het Nationaal Park Veluwezoom met zijn mooie vergezichten, bos en heidevelden zijn de Tafelberg (103 m), de Zypenberg (106 m) en de Emmapyramide (80 m). Via het prachtige Rozendaal met dito kasteel wordt de finish bereikt op de Vlashof in het centrum van Velp. Het parcours is autovrij en volledig verhard.

Maar wie a zegt moet ook b zeggen, een aantal enthousiastelingen gemobiliseerd en ook al ingeschreven, je kunt dan met goed fatsoen geen nee meer zeggen.

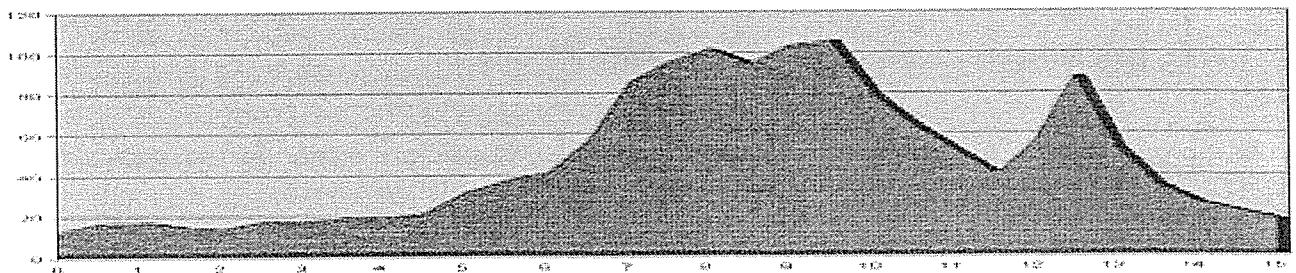
Zondag was het dan zover en begon het wachten. De start was pas om 14.30 uur en is dus vrij laat. Om 12.00 uur stond de auto met Cok, Yvonne en Henk voor de deur, en begon het avontuur ofwel "de mooiste 15 km loop van Nederland". De ontvangst was weer prima, zo'n kleine 2.000 deelnemers, een grote sportzaal, voldoende wc's en een relaxt

sfeertje. Na snel omgekleed te hebben en nog een inschrijving voor Henk te hebben geregeld, konden we op weg naar de start met 2 oud-Road Runners.

Bij de start is er ook nog een fitness-programma, ik doe hier niet echt aan mee en kijk naar al die lopers en ben benieuwd hoe het straks zal gaan. Een steeds terugkerende grap is het op hol slaan van hartslagmeters, 230 is normaal! Iedereen is zenuwachtig bezig om toch nog een goed signaal van de hartslagmeter te krijgen, maar dit mag niet baten. Polar garandeert 5 verschillende frequenties, echter met zoveel hartslagmeters is het gewoon niet te doen.

De start, iedereen begint te lopen, ik neem afscheid van Cok, Henk en Yvonne die het rustiger aan doen en weg ben ik. Over de Provinciale weg gaat het en het is meteen erg warm en ik loop van schaduw naar schaduw. Ik loop eigenlijk te hard, maar kan mijn tempo niet echt drukken. Ook de eerste km-aanduidingen mis ik en ik probeer een 100 meter te klokken: 29,5 volgens mij toch te hard. Ik probeer nu tot de beklimming bij de Posbank het tempo omlaag te brengen, want ik moet voldoende over hebben om te klimmen.

De rotonde biedt zich aan, inmiddels de eerste drankpost gemist. Vanaf dit punt gaan we de Veluwezoom in. Hier ook ergens het 5 km punt gemist, dit moet 25:01 zijn geweest. Ook begint dan het klimmen naar de Posbank. De Posbankloop dankt zijn naam aan een bank op ongeveer 9 km afstand: hier zou deze loop dan ook eigenlijk moet stoppen. Ik red het net en kan al puffend en hijgend de drankpost halen, een km-tijd van 6:23!





Al mijn principes daarom overboord gezet om toch even te drinken en hiervoor de rust te nemen, 5:16 voor de volgende km is dan weer acceptabel. De volgende beklimming biedt zich aan, ik kan me wat meer concentreren op de omgeving en die omgeving is niet echt helder maar wel schitterend, misschien kom ik nog een everzwijn tegen!

Nu is het gaan, een afdaling van dik 2 km, uiteindelijk een km tijd van 5.00 en hierna 4:46. Dit jaar gaat het afdalen minder, mogelijk toch te weinig getraind. Ook moet je uitkijken, want soms zijn de bochten scherp en er lopen ook echte brokkenpiloten tussen. Op 12 km komt de volgende uitdaging een klim van een kleine 2 km, de Emmapyramide. Via een aantal haarspeldbochten klim je omhoog.

Ook dit jaar heeft de organisatie hier geen band neergezet: een gemiste kans! Bij het klimmen kijk je omhoog en zie je de medelopers boven je lopen, het geeft wel een gevoel van nederigheid. De bovenbeenspieren gaan minder, ook mijn knieën begin ik te voelen. Het klimmen, bleek later, ging toch redelijk 5:37 en 5:46. Alleen had ik deze keer niks meer over. Over de top is het naar beneden naar Velp en is het uitlopen op karakter.

Wat nu ook opvalt, zijn de grote bogen, je denkt dat je er bent, maar dit is het 500 m-punt. Ik denk zelf dat een aantal 100 m-punten niet echt klopte maar daar is de finish. Ik heb het gehaald, 1:18:20 een verbetering van 3 minuten ten opzichte van vorig jaar.

Nu het wachten, met tweehonderd anderen een T-shirt opgehaald, dit werd me eigenlijk teveel. Heb je lekker gelopen en sta je bezweet boven op elkaar een shirt te halen.....

Even later komen Cok, Henk en Yvonne aan gelopen. Een ieder met zijn eigen verhalen maar ook enthousiast over Nederlands mooiste!

Ook volgend jaar gaan we mee doen, ik zit zelfs te twijfelen om mee te doen aan de Montferlandrun op 5 december a.s.

Wouter Sanders

Rectificatie

de snollen van groep 7

De snolletjes zijn scholletjes

In de vorige Roadie heeft Toos de Groot een stukje geschreven over de snollen van groep 7. Door een fout redactioneel optreden, is er iets onterecht gecorrigeerd in de laatste zin waardoor de clou van het stukje niet helemaal tot zijn recht kwam. Excuses hiervoor.

Het woord schollen is in de laatste zin onterecht gecorrigeerd in snollen.

Toos, de schrijfster van het stukje, dacht dat twee dames als snolletjes aangesproken werden, maar pas later kreeg ze door dat ze het niet goed had gehoord en dat Michel het over scholletjes had. In Scheveningen is dat een veelgebruikte bijnaam voor dames die van oorsprong uit Scheveningen komen. In groep 7 lopen dus echt geen snollen!

Een nieuw trainingsprogramma

Onlangs zijn we voor de groepen 1 t/m 4 gestart met een ander trainingsprogramma dan hetgeen in voorgaande jaren werd gehanteerd. In de praktijk komt het er op neer dat er een efficiëntere indeling is gemaakt binnen de diverse trainingsmethoden.

Dit nieuwe trainingsprogramma moet leiden tot een betere afstemming van de groepen onderling, betere prestaties en mogelijke doorstroming naar een hogere groep.

Om een beetje helderheid te brengen in de gehanteerde trainingswijze wordt er in dit korte artikel wat achtergrondinformatie gegeven waardoor het je allemaal wat duidelijker zal gaan worden waar we al die kostbare energie aan besteden.

Eerst iets over de fysiologische kant van de training.

Een trainingseffect krijg je door het herhaald afwisselen van inspanning en herstel waarbij de aangeboden training qua intensiteit en omvang aan bepaalde voorwaarden moet voldoen. Het uiteindelijke ontstane trainingseffect is het resultaat van een progressieve aanpassing aan de geleverde inspanning.

De aard van de intensiteit en de bijkomende omvang bepalen de uiteindelijke trainingswinst. Bij krachttraining ontstaat een toename van de spiermassa terwijl bij duurtraining het hart- en vaatsysteem worden ontwikkeld. Door de juiste keuze te maken kan men het uithoudingsvermogen, de kracht, de snelheid of bijvoorbeeld de lenigheid ontwikkelen. Een feit is echter dat niet alle fysieke basiseigenschappen in dezelfde mate getraind kunnen worden. Zo is bijvoorbeeld snelheid eerder een aangeboren eigenschap en is minder vatbaar voor trainingsaanpassingen dan uithouding en kracht. Training betekent het herhaald leveren van inspanningen om een aantal fysiologische reacties uit te lokken. Na het beëindigen van de inspanningen wordt tijdens het herstel het biochemische evenwicht weer terug gebracht. De energiebronnen worden niet alleen aangevuld tot het beginniveau, maar nemen toe met een tijdelijk verhoogd prestatieniveau als resultaat. Dit fenomeen staat beter bekend als supercompensatie. Door dit fenomeen is het lichaam beter voorbereid op de daarop

volgende inspanningen. Door het systematisch aanbieden van opeenvolgende oefenprikkel wordt op termijn een stabiel trainingseffect bereikt waardoor de loopprestaties zullen toenemen.

Terug naar ons schema.

Het is een pittig schema waarbij de ontwikkeling van de basissnelheid centraal staat. Een direct gevolg daarvan is dat de intensiteit van de trainingen is toegenomen.

Verder is bij de opbouw van het trainingsprogramma gebruik gemaakt van een ander periodiseringsmodel dan dat we tot nu toe gewend waren. Dit model gaat uit van het principe dat de intensiteit en omvang het gehele jaar door op een relatief hoog niveau gehandhaafd blijven.

Met periodisering wordt een verdeling van de trainingen bedoeld en wel zodanig dat deze goed worden gepland en tevens optimaal en doelgericht worden uitgevoerd.

Natuurlijk zullen er ook momenten worden toegevoegd waarbij kortstondig even wat gas terug wordt genomen. Dit zijn dan met name de momenten waarbij er mogelijk een overstap naar een andere groep kan worden gemaakt.

Het totale trainingsjaar bestaat uit vier perioden van elk dertien weken. Elk schema is weer onderverdeeld in cycli van zes trainingen per twee weken. Binnen deze cycli van zes weken worden alle energiesystemen getraind die voor een goede ontwikkeling van het loopvermogen noodzakelijk zijn.

In grote lijnen is de trainingsopbouw voor de groepen 1 t/m 4 gelijk. Het niveauverschil uit zich voornamelijk in omvang en intensiteit. Door alle groepen vrijwel dezelfde opbouw aan te bieden ontstaat er een vrijwel naadloos geheel en wordt een mogelijke overstap naar een andere groep aanzienlijk vergemakkelijkt.

Je zult wellicht gemerkt hebben dat er geen aparte rustweken meer zijn opgenomen. Het merendeel van de leden traint niet meer dan twee tot drie keer per week. Met deze relatief geringe trainingsbelasting zijn aparte rustweken niet noodzakelijk. Bij een grotere trainingsbelasting is het beter dat je dit bespreekt met je trainer. Hij kan je dan

adviseren wat je het beste naast de normale clubtrainingen erbij kunt doen.

In het actuele schema bestaat een trainingscyclus van twee weken in principe uit:

- 1x rustige duurloop op niveau dl-1
- 2x duurloop(vorm) op niveau dl-2/dl-2+
- 1x intervaltraining
- 1x herhalingslopen
- 1x snelle duurloop op niveau dl-3

De intensiteit en herstelpauze bij interval en herhalingslopen worden bij elke volgende periode van twee weken door mij, in nauw overleg met de betrokken trainers, opnieuw vastgesteld. Door steeds de intensiteit van elke periode opnieuw te bezien zijn we in staat daar waar nodig adequaat te reageren.

Voor de bepaling van de intensiteit wordt uitgegaan van de anaërobe drempel afgekort als AD. Dit AD-niveau stellen we bij de trainingen op 100%.

Op maandagavond lopen we op een niveau van dl-1/2 of iets sneller afhankelijk van de inspanningsduur en het moment van periodisering. Het inspanningsniveau bedraagt 85-90% AD. Dergelijke trainingen hebben naast een onderhoudend karakter van het algemene uithoudingsvermogen tevens als doel het verbeteren van het aërobe loopvermogen. De inspanningsduur bepaalt het effect wat wordt nagestreefd. Dit soort gemiddelde duurloopvormen bevorderen de aërobe stofwisseling, hart/long/bloedcirculatie, en de energie omzetting naar de spieren en de doorbloeding van de spieren. Voor een goede ontwikkeling van het loopvermogen zijn zij essentieel.

Het niveau dl-3 dat 1 x keer per 14 dagen op het menu staat is een intensieve (continu) methode. Het inspanningsniveau bedraagt 95-97% van de AD. Met deze trainingsvorm naderen we de anaërobe drempel en wordt getracht een verbetering van de anaërobe drempel te bewerkstelligen met als doel het verschuiven van het omslagpunt waardoor je in staat bent langer op een hoger niveau te kunnen blijven lopen.

Met de lange duurloop eveneens 1 x per 14 dagen onderhouden we het basisuithoudingsvermogen en bij langere duur de wilsinzet. Tevens bevorderen zij een efficiënter verloop van de koolhydraat-vetstofuitwisseling.

Marathontrainingen zijn daar een goed voorbeeld van. Het inspanningsniveau bedraagt 80-85% van de AD.

De trainingen op woensdagavond liggen over het algemeen op een relatief hoog niveau en zijn veelal wedstrijdspecifiek. De doelstelling van deze trainingen is om het verkregen basisniveau aan te passen aan de specifieke wedstrijdbelasting. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de interval en herhalingsmethode eventueel in combinatie met andere trainingsvormen.

De testlopen zijn een wedstrijdspecifieke trainingsbelasting en zijn tevens een controle over de mogelijke progressie.

Ik hoop dat het je allemaal wat duidelijker is geworden. Wil je meer informatie, stap dan naar je trainer. Natuurlijk kun je ook bij mij terecht.

Voorals je meer loopt dan de drie keer per week is het verstandig dit in overleg met je trainer te doen.

Blijf in beweging en houd in de gaten dat tijd meten zoveel mogelijk ondergeschikt blijft aan de tijd nemen. Alleen dan zul je volop kunnen blijven genieten van onze fijne loopsport!

Frans van der Werf
Trainingscoördinator groep 1 t/m 4.

Blik op Diederik

Ik draai al enkele jaren bardienst op maandagavond. Meestal sta ik er dan samen met Diederik. Diederik Post, 53 jaar, gehuwd met Petra, is een typisch voorbeeld van een stille kracht. Hij is al ruim twaalf jaar lid van de Roadrunners, loopt in de subtopgroep 2 en is al weer ruim zes jaar actief voor de kantine commissie. Lang genoeg om eens eventjes stil te staan bij dit actieve lid.

Bezigheden bij de club

Twaalf jaar geleden is Diederik bij de Roadrunners terecht gekomen omdat hij te dik werd. Tenminste, zijn vrouw Petra vond dat hij te dik werd en in de gevarenzone terecht kwam. De zwembandjes kwamen opzetten. Dat is inmiddels verleden tijd. De extra kilo's zijn er wel af maar desondanks is hij blijven



hangen bij de vereniging. Eerst een beetje terughoudend maar langzamerhand steeds meer in die vereniging gegroeid. Naast het lopen, heeft hij volop bezigheden voor de kantine commissie. Dit houdt in dat hij de bestellingen voor de bar verzorgt. Weliswaar is er een overzichtelijk assortiment maar het moet toch wel iedere keer weer geregeld worden. Op deze manier worden de leverancierscontacten onderhouden. Hij weet als geen ander welke producten het best verkocht worden. Koffie staat op de eerste plaats. Thee volgt als tweede. Bier staat op de derde plaats, direct gevolgd door Extran in diverse kleuren.

Een keer in de zeven weken zorgt hij ervoor dat de boel geopend wordt en weer op slot gaat. De eersten zullen de laatsten zijn! Natuurlijk hoort ook het draaien van bardiensten bij de vaste activiteiten van de kantine commissie, net zoals het buiten zetten van de containers.

De kantine-commissie bestaat uit vier leden die één keer in de maand vergaderen.

Snert

Naast het uitvoeren van de reguliere bardienst verzorgt Diederik ook salades en lekkere hapjes voor feesten en partijen. Met een achtergrond als chefkok bij Holland Catering in het dagelijkse leven voor het Ministerie van Defensie is dat wel aan hem toevertrouwd. De erwtensoep die jaarlijks geserveerd wordt gedurende winterevenementen zoals de polderloop, wordt eigenhandig door hem gemaakt en kan ik iedereen aanbevelen. Als er weer eens een BBQ georganiseerd wordt, heeft hij daar ook altijd wel een rol van betekenis in gespeeld. Kortom, we hebben hier te maken met een culinaire looper. Hij weet als geen ander dat lopen en eten nauw met elkaar samen gaan. Als je iets eetbaars voorzet aan een stel lopers, dan is dat in een mum van tijd verdwenen. Werkelijk alles eten ze op en hij levert daar een actieve bijdrage in. Zo heeft hij eens meegedaan aan de Roparun om de catering te verzorgen. Een gebeurtenis die hij niet gauw zal vergeten en veel indruk op hem heeft achtergelaten.

Hart voor de vereniging

Ik hoop dat Diederik de postcodeloterij ooit zal winnen want hij heeft mij toegezegd dat als hij de jackpot of een grote prijs wint, een deel van het winnende bedrag besteed zal worden aan een nieuw clubhuis. Met een aparte ruimte voor een krachthonk en douches die altijd warm zijn. Het hart zit op de goede plek!

Op de vraag wat nu het verschil is tussen de Roadrunners van nu en die van twaalf jaar geleden, stelt hij vast dat er nu een grote mate van saamhorigheid is en dat er veel meer georganiseerd wordt. Gewoon een leuke club. Ook zijn vrouw is inmiddels lid geworden van de Roadrunners. Zij loopt bij de fitwalkgroep. Zijn twee zonen zijn nog niet besmet met het loopvirus. Integendeel, de oudste van 21 lummelt wat aan op de bank en de jongste is bloedje fanatiek in de zwemsport.

Waar liggen de ambities voor de komende jaren?

„Nog een paar marathons, waaronder de voorkeur uitgaat om die van New York uit te lopen? Maar je wordt ouder en het wordt er allemaal niet gemakkelijker op. De kans is klein dat ik mijn PR van 3 uur 38 nog zal aanscherpen.”

Ben je ooit diep gegaan? „Dat was zonder twijfel mijn laatste marathon in Rotterdam. Ik heb er 4 uur en 19 minuten over gedaan en na afloop was ik volledig, zowel letterlijk als figuurlijk, de weg kwijt. Na afloop liep ik dolende over de Coolsingel. Dat moet absoluut anders kunnen.”

Tenslotte worden er nog een paar dilemma's voorgelegd:

Duurloop of interval? „Ik val in de categorie ware duurloper. Het kan mij niet lang genoeg duren.”

Na de training: eerst een massage of gelijk aan de bar? „Ik ben niet echt het type dat aan de bar te vinden is. Ik sta er meestal achter, in te schenken voor anderen, met een colaatje erbij.”

Korte broek of lange broek? „Voorkeur gaat uit naar de korte broek.”

Dit interview met Diederik wordt in stijl afgesloten met de benodigdheden die voor de overheerlijke erwtensoep nodig. Er is geen blik te koop dat aan deze homemade erwtensoep kan tippen. Wat je precies met deze ingrediënten moet doen, dat is het geheim van de kok.

400 g groene erwten of spliterwten

2 liter water

2 grote uien

2 dikke preien

1 bosje selderij

1 kleine selderijknol

2 varkenspoten

peper

tijm

kruidnagelpoeder

1 laurierblad

2 eetlepels zout

2 bouillontabletten

zout

½ bosje peterselie

(2 aardappelen)

Rookworst naar keuze

Ellen Bominaar



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

Mijn eerste halve

Toen ik een paar jaar geleden begon met hardlopen, stelde ik mij ten doel om wedstrijdes van 10 tot 15 km te gaan lopen. Langer dan dat is toch niet leuk meer, dacht ik. Maar als je gaandeweg langer traint en het lopen steeds makkelijk wordt, komt er een keer dat je de halve gaat doen.

In het voorjaar waren we in groep 4 bezig met de opbouw naar de wedstrijden (20 van Alphen, CPC) en alles liep op rolletjes. Inschrijvingen op beide wedstrijden waren gedaan, de startbewijzen binnen, maar het liep voor mij anders. Een listige rugblessure hield mij aan de kant en een halve marathon lopen zat er niet in. Via groep 5 na de zomer weer terug in 4 en met het nieuwe trainings-schema de voorbereidingen op het nieuwe seizoen gestart. De duurlooptrainingen worden afgewisseld, zodat je om de 2 weken 90 minuten loopt. En dan is de stap naar 2 uur natuurlijk niet zo groot meer.

Met Cok, Yvonne, Wouter, Henk en Ernst-Jan hebben we groep 4 bij de halve marathon van Etten-Leur vertegenwoordigd, van oudsher een loop waar veel Roadies lopen. Om 13:45 is de start en aangezien Henk en ik ons nog niet hadden ingeschreven, spurten wij vanaf de parkeerplaats naar de start en naar de schouwburg voor het inschrijven. Gelukkig nemen ze in Brabant „tot een half uur van te voren inschrijven“ niet al te letterlijk, dus we hebben nog net een startbewijs bemachtigd. Daarna omkleden, de laatste bananen en pannenkoeken naar binnen werken en dan met zijn allen naar de startlijn lopen. De warming-up komt hiermee wel erg in het gedrang. Wouter en Ernst-Jan gaan weg op een tijd van 1:55, Henk, Cok en ik op 2:00. Yvonne loopt haar eigen race en die zijn we bij de start al kwijt in het gedrang. Na het startschot duurt het nog anderhalve minuut voordat we over de startlijn gaan en dan is het begonnen. De eerste kilometers worden nog aangegeven en we lopen een strak tempo. Henk loopt na een minuut of 10 al van ons af, maar wij houden een goede constante lijn vast. De eerste 5 km gaat in 28:30, de tweede 5 km in 28:18.

Na 10 km in de benen, begin ik toch wel wat te voelen in de knieën. Maar het lopen in een wedstrijd met publiek en andere lopers, doet

toch wonderen voor de geest. Na 15 km zitten we nog steeds op schema, ondanks het wandelen bij de verzorgingsposten. Cok had naar aanleiding van de Etten-Leur race van vorig jaar al gewaarschuwd voor de man met de hamer na 15-18 km. Die liep ons voorbij, maar er waren er genoeg die het niet meer volhielden en moesten wandelen. Het inhalen van wandelaars geeft dan ook wel weer energie en ondanks dat je benen wel steeds nadrukkelijker aanwezig zijn, kun je volhouden. Op het 20 km-punt zaten we op 1:54, met nog 6 minuten voor de resterende 1100 meter. Dat zou toch voldoende moeten zijn, maar omdat ik iets eerder over de startlijn was gegaan, heb ik toch nog maar een tandje erbij gedaan.

Uiteindelijk ben ik met 1:59:19 over de finish gekomen, 4 tellen voor Cok.

Wouter en Ernst-Jan zaten ruim onder hun vertrektijd (1:50), Henk op 1:55 en Yvonne op 2:08. Al met al een geslaagde eerste halve marathon en dat is natuurlijk ook direct goed voor een PR. Ik denk dat ik het hier maar bij halve marathons houd, want een hele marathon is toch niet leuk meer?

Edwin Adams.

Zes keer, in goed vijf kwartier

En dat voor een ervaren, ietwat kalende, altijd vrolijke loper. Normaal heb je dat alleen bij jongelui / nieuwelingen. Het gebeurde op de 7^e van de 7^e maand, op een regenachtige zomeravond, in het jaar 2004 in Bleiswijk tijdens het jaarlijks terugkerende vijftien kilometer-evenement rond de Rotte. Het was slecht weer. Veel regen en veel wind, maar wat was het mooi dat P.v.Z. uit ZM me had opgepikt, Joyce zat naast hem op de voorbank. Ik zag aan Joyce dat ze het ging maken, dat ze een goede tijd ging neerzetten. Waarschijnlijk weer met één van haar heerlijke zelfbereide maaltijden achter haar kiezen, waar ook haar echtgenoot Ron altijd zijn vruchten van plukt en de laatste tijd zeer goed meelopend, zeg maar voorop lopend, vaak lachend en uit een kopgroep wegloopt. Zou dat ook nu weer lukken? P.v.Z. moest al na 200 meter afhaken, vanwege een losgeraakte veter. Jammer Peter, dat kost tijd en dat moet niet te vaak gebeuren. Over een gedurende 2 kilometer omgeploegde weg, probeerden we op gang te komen, hetgeen met enige moeite lukte. Nadat we op mooi asfalt terechtkwamen, begonnen de eerste spetters zich om te vormen tot druppels en dat maakte de schoenen niet lichter en na de regen kwam de wind en de gladde bruggen maakte het nog moeilijker.

Doel voor ogen was naar Wouter uit groep 4 te lopen. Wat kan die man constant hard doorlopen. Heel, heel, heel langzaam liep ik op hem in. Ik kroop achter hem, uit de wind lopend, omdat ik moe was. „Ik heb je even nodig”, zei ik. „Als ik zo blijf lopen, loop ik een PR” zei hij. Dat was niet tegen dovemansoren gezegd. Na enige honderden meters van hem te hebben geprofitteerd, bedankte ik hem en ging voor hem lopen. Niet dat hem dat uit de wind zou houden, daar was het lengteverschil te groot voor, maar het was meer het idee. Ik wilde dus vlak voor hem blijven lopen en hij vlak achter mij. En dat ging goed.

Je hebt natuurlijk altijd weer van die kanjers die ons voorbij moesten. Jack en Roeland, kanjers van de eerste categorie, flitsten ons voorbij, maar dat kon Wouter en mij niet van ons stuk brengen. We kwamen in een tijd van rond de 1.17.12 binnen. Zeker gezien de slecht begaanbare weg in het begin, de vele

regen en wind en de gladde bruggen, een tijd om trots op te zijn. Waar was Peter eigenlijk gebleven? Gelukkig finishte ook hij. „Waar bleef je toch”, vroeg ik aan Peter, alsof ik op hem gewacht had. Hij vertelde mij dat hij niet één, niet twee, niet drie, niet vier, niet vijf, maar ZES keer zijn veters had moeten vastmaken. Nu weet ik dat hij geen veterdiploma heeft, maar zes keer, dus ongeveer één keer per kwartier, dat is toch wel veel. Een vrouwelijke loper, loopster genaamd, zei meer dan eens als Peter haar weer voorbij kwam: „Tot straks”. Tip van Peter: „Ja, zo kun je dus ook een band opbouwen met een vrouw”. Nog een tip van Peter: „Maak je veters goed vast, VOORDAT je gaat lopen, oefen eventueel een paar keer en doe er bijvoorbeeld drie knopen per veter in. Als de veters en je handen nat zijn, lukt het niet.” Volgend jaar moet er 6 keer 1 minuut vanaf kunnen.

P@ul van Heukelum.



Zevenheuvelen 2005

Een heel kort verslag van de afgelopen editie van de zevenheuvelenloop in Nijmegen.

Er deden ruim 23.000 deelnemers mee, een heel mooie eindtijd van de winnaar in ruim 41 minuten.

In 2003 zijn we met een aantal lopers en loopsters in Nijmegen geweest. We hebben ons voor de wedstrijd kunnen omkleden bij een voetbalclub. Ook na de wedstrijd konden we daar terecht om te douchen. Voor het tweede jaar in successie zijn we getuige geweest van een oorverdovende discotheek: Star Light, voor intimi, Star Night Show. Kortom er is sfeer in het Nijmeegse. Wat zou nu mooier zijn om met een zeer grote delegatie het komende jaar daar te lopen, en vooraf, tijdens en erna een heerlijke tijd met elkaar door te brengen.

Het is nog vroeg om te organiseren, maar als we het willen, moeten we dat vooraf melden. De bevriende voetbalvereniging moet het rooster voor het komende jaar zo plannen dat dit weekend voor ons wordt omgezet.

Het plan is, om ruim van tevoren te vertrekken met eigen auto's, die kunnen achter slot en grendel op het eigen terrein daar staan. Je hebt dan wel een aantal BOB's nodig. Vanaf hier is het 10 min. inlopen, en voilà, de start/finish is daar. Dus ook na de wedstrijd stukje uitlopen, heerlijk gewoon.

Na de wedstrijd kunnen we feestje bouwen bij VV Novium Magum. Douchen, omkleden, lekker eten onder het genot van heerlijk pilsje, muziek erbij etc.

Maar, er moet wel animo zijn, voor een geringe groep lopers zal dit niet georganiseerd kunnen worden.

Je kunt reageren, hetzij via web-site, intekenlijst in kantine, of meld je aan bij:

Nick Raadschelders (groep 1)



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

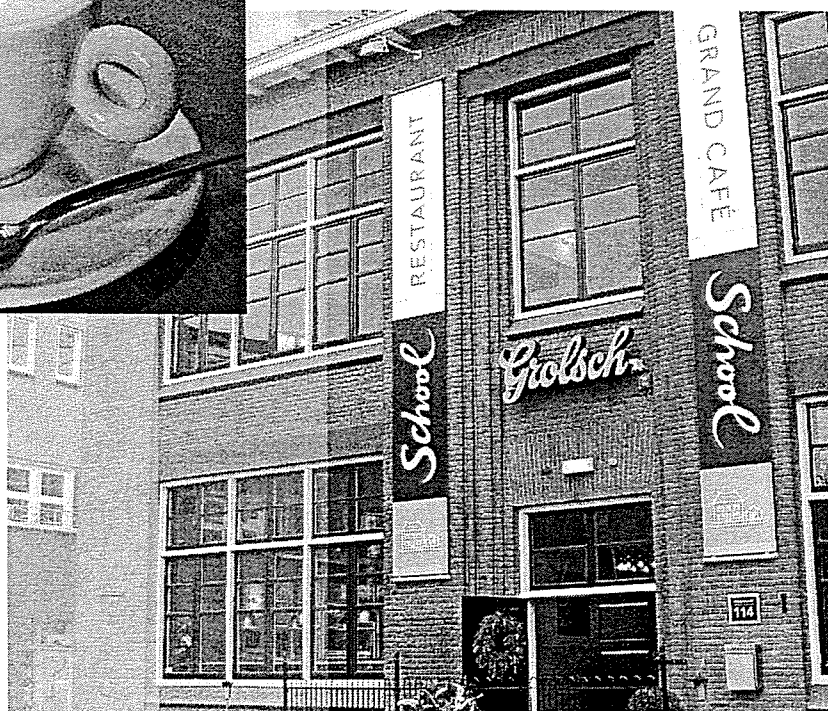
Grand Café

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



Een geweldige Berenloop

Woensdag had ik groep 1 al aangegeven dat ik na een probleemloze voorbereiding van een week, het plan had opgevat om de marathon van Terschelling te lopen. Gisteren was het zover. Om 6.00 uur zat ik in de auto samen met JP op weg naar Harlingen. Via Internet had ik een startnummer en een kaartje voor de boot weten te bemachtigen. Een slaapplek zouden wij daar wel regelen. Voor de zekerheid had ik een luchtbed en een slaapzak bij me. Ik was best wel zenuwachtig. De vorm was goed; ik had de hele week immers lekker gelopen (maandag 35 minuten, woensdag 60 minuten, vrijdag 60 minuten en zaterdag 45 minuten). Maar ja er kon natuurlijk van alles misgaan en één ding kon ik mij natuurlijk niet veroorloven: uitstappen zoals vorig jaar, toen ik bij het wrakkenmuseum de pijp aan Maarten gaf.

De reis naar Harlingen verliep voorspoedig. In een café aan de haven (een andere als in dat liedje) hebben wij nog maar een bakkie koffie gedronken. Op Terschelling werden wij als helden binnengehaald door vele Roadrunners. Nadat de handtekeningen waren uitgedeeld en de handen waren geschud werden wij begeleid naar ons illegale onderkomen: de vloer van de kamer van Esther en Bianca. Onze dank was groot en ik wende al snel aan mijn nieuwe status van illegaal.

Omdat ik de marathon zou lopen moest ik snel starten met mijn voorbereiding die bestond uit het nuttigen van de traditionele banaan en het omdoen van mijn gordel met acht flesjes sportdrank, de mobiele telefoon met oordopje en de MP3-speler met oortelefoon. Volgens Ellen D. zag ik eruit als een terrorist, alleen mijn hoofddoekje ontbrak. In tegenstelling tot vorig jaar had ik geen geld bij me; een taxi was immers niet nodig.

In het startvak stond ik samen met Herman Roosenboom. Hem zou ik later nog veel tegenkomen. Helemaal vooraan in het startvak stonden Etienne en Miel. Ik wist zeker dat ik die twee kanjers onderweg niet meer zou zien. Ik ging immers weg met als doel uitlopen en hoopte stilletjes op een tijd van rond de vier uur. Ik wilde gewoon een lekker tempo lopen, wetende dat ik het

sowieso na 2 à 2½ uur erg zwaar zou krijgen. Onder het genot van „the road to nowhere” en „saturday night” ging ik op weg. Ik probeerde zo rustig mogelijk te lopen en hield Herman op afstand in de gaten. De tien km ging in 49:40. Veel sneller dan ik had gedacht. Ik vond het een lekker tempo en opgezweept door de muziek versnelde ik licht en liep iets bij Herman weg. Bij de halve marathon kwam ik door in 1 uur 43 min en 30 sec.

Ik vond het verbazend makkelijk gaan ook al begon ik de eerste pijntjes te voelen. Inmiddels was ik in een lekker groepje terecht gekomen dat in een strak tempo naar een grote groep toeliep, zo'n 400 meter voor ons. De verbazing was groot toen ik zag dat kanjer Miel daar ook in liep. Ik pakte mijn telefoon om JP te vertellen dat ik bij de 25 km was en náást Miel liep. Wat ik niet wist was dat de man die naast Miel liep tien minuten eerder het verhaal had verteld dat hij zo gelachen had met een halve zool met een Haags accent die twee jaar geleden naast hem liep en constant aan het bellen was. Toen ik mijn telefoon pakte, riep de man naast Miel lachend: „Nee hè, daar heb je hem weer!”. Na een uitbundige begroeting vertelde ik het verhaal van mijn nieuwe avontuur en dat ik afgelopen woensdag mijzelf voor mijn verjaardig een marathon kado had gedaan. Spontaan begon de groep „lang zal die leven” te zingen. Intussen had ik het tempo van de groep flink omhoog gesleurd. Ik kwam weer bij de tijd en vond het nu wel erg hard gaan. Ik zei iedereen gedag onder de belofte dat ik de marathon zou uitlopen en werd door de groep bedankt voor het ontregelen van het tempo. Ik bleef tot de 28 km achterin de groep bungelen en moest er toen af. In mijn eigen ritme kwam ik nog één keer terug, zodat in samen met de groep in 2 uur en 27 minuten doorkwam op de 30 kilometer. Schreeuwend naar Miel en Annemiek dat ik vandaag niet zou uitstappen loste ik definitief. Annemiek had echter „niet” niet verstaan. Daarover later meer.

Ik was flink verzuurd, maar had uitgerekend dat ik over de laatste 12 km ruim 2½ uur mocht doen om binnen de limiet van 5 uur te finishen. Dit gaf mij voldoende perspectief. Bij de 31 km werd ik door Etienne getraceerd

op het feestje dat ik hem mocht zien uitstappen. Ik zei beleefd: „hé Etienne ga je stoppen?” Etienne vroeg mij even beleefd, weliswaar met een (ver)zuur(d) lachje: „hé Ruud hoe gaat het?”. Ik antwoordde met gepaste trots: „ik heb het heel zwaar maar ga hem wel uitlopen!” Vol trots versnelde ik 50 meter totdat ik uit het zicht was en had daarna mijn eerste korte wandeling. Vlak voordat ik het strand opging (33 km) voelde ik mij misselijk, duizelig, rillerig en had het koud. Ik voelde mij erg leeg. Gelukkig stond er een kraampje waar men Cola verkocht. Onder de belofte dat ik volgende week zou afrekenen kreeg ik een flesje mee. De Cola deed in zoverre wonderen dat ik weer helder werd en niet meer duizelig en misselijk. Ik had inmiddels weer JP gebeld om mijn bestelling door te geven voor wat eten en drinken. Het tempo was er echter helemaal uit. Af en toe moest ik even wandelen. Ik probeerde de wandelingen nooit langer dan tien meter te laten zijn.

Vlak voor de duinopgang (36 km) kwam Herman mij voorbij. Ik moedigde hem aan en beloofde hem een dik PR. Ik wist dat ik niet de zin, de intentie maar ook zeker niet de kracht had om bij hem te blijven. Hij verdween langzaam maar gestaag uit het zicht. Vlak voor de 39 km kwam Bianca mij tegemoet fietsen met de bestelling. Dankzij haar goede tijd op de halve (gehaasd door JP) kon ze nog op tijd bij mij zijn. Ik vond het heerlijk om haar te zien en vond de afleiding wel aardig. Ik hoorde alles van haar halve marathon en zij motiveerde mij door te liegen dat ik er uit zag als een jonge god, terwijl ik zeker nog door een viertal bejaarden werd ingehaald. Een snelle

berekening leerde mij dat als ik niet meer zou wandelen ik nog onder de 3 uur 40 kon eindigen. Het laatste stuk heb ik dus maar zonder te wandelen voortgedribbeld. Toen ik de hoek omging richting de Zeevaart en de finish probeerde ik nog een lach op mijn gezicht te toveren en een soepele eindsprint in te zetten. Veel Roadrunners stonden bij de Zeevaart. Ik kreeg vleugels. Velen hadden van Annemiek begrepen dat ik was uitgestapt en werden helemaal gek. Ik ook want ik was trots en had het gehad. Mijn eindtijd was: 3 uur 38 minuten en 25 seconden. Voor diegenen die het willen nazien: ik liep onder de schuilnaam William Pleijt. Na de finish sprak ik Herman die ruim 3 minuten voor mij was gefinished en Miel die 11 minuten sneller over de streep was gekomen. Al met al prima prestaties.

Met dank aan Bianca die zo dom en zo lief was om vooraf te beloven dat zij haar bed zou afstaan als ik de marathon zou uitlopen (zij mocht op mijn luchtbedje), lag ik als eerste Roadrunner op bed en heb ik van het feesten weinig meegemaakt.

Wat is de moraal van dit verhaal?

- Als je een marathon uitstapt moet je de volgende uitlopen.
- Trainingstechnisch is wederom bewezen dat je beter een goede voorbereiding kunt hebben, want het verval na de 30 km was dramatisch.
- Lopen in Terschelling is leuk.

Ruud van der Maaten



Aanwezig: 58 leden (vlgs presentielijst)
Afwezig m.k.: Sonja den Dulk, Ruud van Zon.

Welkom, vaststellen agenda, mededelingen bestuur.

Sjef heet ieder welkom. Agenda vastgesteld conform uitnodiging.

Mededelingen:

Bestuur is afgelopen bestuursperiode actief geweest met het schrijven van concept beleidsstukken, het verder op orde brengen van de ledenadministratie en financiën, het vormgeven van heldere communicatie, waaronder consultatie van leden voor deze vergaderingen over concept beleidsstukken via de website.

Het interim bestuur is langer aangebleven om tijd te hebben voor deze noodzakelijk geachte acties. Met de geboekte resultaten die ter vergadering verder zullen worden toegelicht, legt het bestuur verantwoording af over haar werkzaamheden.

Doel van deze vergadering is het op hoofdlijnen bespreken van de voorliggende concepten zodat het nieuwe bestuur aan de hand van gemaakte opmerking ter vergadering en op de website, de stukken definitief vorm kan geven. Op de eerstvolgende ALV kunnen deze stukken vastgesteld worden en vormen daarmee een solide basis voor het functioneren van de vereniging.

Voor de vergadering hebben zich 6 kandidaten voor het bestuur gemeld, zijnde Bianca Hesselius, Ruud van der Maaten, Sjef van Woensel, Herman Middendorp, Jack van de Pol en Astrid Bakker. Ter vergadering melden zich geen andere kandidaten voor het bestuur.

Vaststellen verslag ALV 03-09-2004.

Tekstueel: SMC = sportverzorging en -massage commissie.

Naar aanleiding van: wordt de contributie wel of niet verhoogd in 2005? Dit punt komt terug op de agenda.

Verslag wordt met deze opmerkingen vastgesteld.

Huishoudelijke reglement.

Het HHR moet liggen binnen de kaders die de statuten aangeven. De huidige statuten vragen wijziging omdat ze onvolledig en strijdig zijn. De statutenwijziging is gericht op het mogelijk maken van wendbaar besturen: het bestuur neemt actie en legt daarover verantwoording af aan de leden op de ALV.

Gert van Leeuwen heeft een uitgebreide reactie gegeven op het HHR, waarvoor dank. Hij biedt aan om met bestuur mee te werken aan verdere vormgeving aan statuten en HHR.

Opmerkingen van leden:

- graag uitnodigingen op tijd en conform statuten -> zal beter op gelet worden.
- Verspreiding van stukken via website verondersteld dat ieder lid een login ID heeft; is dat goed geregeld? -> op zich is de website een goed communicatiemiddel met toegang voor alle leden maar dat vraagt wel dat leden ook actief gebruik maken van de site en zich bekend maken.
- Kunnen de agenda en stukken voor de ALV op tijd in het clubhuis liggen ter inzage? -> ja.
- Moet er een reglement voor tuchtrechtspraak gemaakt worden? -> nee, maar in statuten en HHR moeten wel duidelijke regels komen.
- Jaarcontributie is extra drempel om lid te worden / te blijven en hoe gaat dat gecontroleerd worden? -> het HHR zal voorzien in regels, penningmeester zal inning uitvoeren en controleren.
- Waarom een jaarcontributie? -> omdat de vereniging ook jaarlijkse financiële verplichtingen aan moet gaan; het is overigens bij andere sportverenigingen niet ongebruikelijk om met een jaartermijn te werken.
- Hoe kan een goede begroting gemaakt worden voor het komende jaar als je als vereniging geconfronteerd kan worden met veel opzeggingen voor 01-12 van het lopende jaar? -> er zal voorzichtig en met ruime marge begroot moeten worden.
- Kan er uitzondering gemaakt worden voor geblesseerden? -> nee, is niet controleerbaar.

- Kan er een ander tarief komen voor niet-lopende leden? -> bestuur zal zich over aanpassing buigen maar voorziet ook dat e.e.a. moeilijk controleerbaar is. Overigens is het de vraag of de KNAU niet-lopende leden accepteert; moet nagezien worden.

Voorstel: aannemen HHR met aanpassing voor niet-lopende leden, aanpassing en op basis van reacties van leden.

Stemming: ieder accoord; -> voorstel aangenomen. Gert van Leeuwen ondersteunt aanpassing statuten en HHR waarvoor dank.

Gedragsregels voor leden.

- Deze moeten gezien worden als onderdeel van het HHR.
- Opmerkingen van leden:
- Regels of richtlijnen? -> regels, dus ze hebben een bindend karakter. Als een lid zich consequent verzet dan moeten er consequenties zijn. Uiteindelijk kan een lid op aangeven van het bestuur door de ALV geroeyeerd worden, maar niet zonder een uitgebreid voortraject. Kern blijft: wat geeft het gezond verstand in. Ieder dient zich verantwoordelijk te gedragen en zich aan te passen aan gedragsregels van de club als gelopen wordt in groepsverband.
- Hoe gaan we handhaven? -> in principe doet de trainer dat.
- Moet ook de fitwalk zichtbaar zijn (hesjes)? -> ja, ieder lid.

Voorstel: aannemen gedragsregels.

Stemming: 56 stemmen voor, 2 stemmen tegen -> voorstel aangenomen.

Werkzaamheden bestuur.

**** Loopsport / technische zaken (Hans):***

- a. er is behoefte aan nieuwe trainers / ass. trainers; oproep aan ieder om zich te melden. Als er een voldoende grote groep aspirant ass.trainers is dan kan intern een cursus georganiseerd worden.
- b. Voor de huidige ass.trainers zal een korte cursus als update verzorgd worden.
- c. Er is momenteel geen trainer voor de fitwalk; het bestuur hecht zeer aan voortzetting van deze vorm van loopsport maar indien op korte termijn geen trainer beschikbaar komt dan gaat de fitwalk stoppen. Nu wordt tot 01-01-2005 gelopen met een ass.trainer. In de tussentijd zal actief geworven worden (advertentie Postiljon). Oproep aan ieder om in eigen netwerk te zoeken. Suggesties leden: de Atletiek Unie heeft een overzicht van geschoolde trainers; opleidingen benaderen (HALO, CIOS).
- d. Vanaf september werken groep 1 t/m 4 met een trainerscoördinator: Frans van de Werf. Doel is goede aansluiting van de trainingsprogramma's van de groepen, m.n. op basissnelheid.
- e. Dit jaar worden 2 introductiecursussen gegeven. Plan is om dit ieder jaar te doen omdat het aanwas van leden garandeert.
- f. Op agenda Technisch beleidsoverleg staat het technisch beleidsstuk.

Geen vragen.

**** PR en communicatie (Bianca) :***

- De website krijgt een steeds centralere plaats als communicatiemedium. Het beheer ligt bij 4 personen. Aanpassingen en loopschema's worden gedaan door Anton van der Lubbe. Piet Mulder houdt de wedstrijden bij. Bianca zelf onderhoudt contacten met pers en handelt e-mail af.
- De website wordt nu aangepast gericht op een grotere gebruiksvriendelijkheid en inrichting van een omgeving voor het bestuur.
- De redactie van de Roadie is gewisseld. Verspreiding verloopt bevredigend via clubhuis en inzet vrijwilligers. Bijdragen van leden zijn welkom maar dienen beperkt te zijn tot max. 2 pagina's. Er is voorsnog voldoende enthousiasme bij leden om bijdragen te leveren.

Vragen:

- Kan er een flyer komen voor belangstellenden? -> wordt meegenomen.
- Kan er gebundelde trainingsinformatie komen voor nieuwe leden? -> idem.

** Sociale zaken (Astrid):*

- Lief en leed commissie heeft zich gewijzigd. Thea Rolff heeft lief overgedragen aan Els van Suffelen.
- Astrid licht concept vrijwilligersbeleid toe. Essentie is dat we als vereniging alleen bestaan als leden op een of andere wijze bijdragen aan activiteiten. We gaan uit van de bereidheid van leden om dat ook daadwerkelijk te doen. Het bestuur is voornemens om een coördinator vrijwilligersbeleid aan te stellen die werving en behoud van vrijwilligers gaat realiseren.

Geen vragen.

** Clubhuiscommissie (Herman):*

- Het prijsbeleid van de kantine is aangepast omdat inkomsten van de bar een wezenlijke bijdrage aan de financiën van RRZ vormen. Tot verhoging is overgegaan omdat de marges onder druk stonden omdat er 3 jaar lang niet verhoogd was.
- Financiën van het clubhuis zijn onder de verantwoordelijkheid van de penningmeester gebracht.
- Er is momenteel een vacature voor penningmeester clubhuiscommissie. Wie wil dat op zich nemen?
- Volgens het (nog niet definitief vastgestelde bestemmingsplan) kunnen we het clubhuis handhaven op de huidige plek.
- De schoonmaak kan, zoals blijkt uit reacties op de site, niet door vrijwilligers gedaan worden wegens gebrek aan enthousiasme. Het lopende contract tot 01-04-2005 is opgezegd. Er zijn 3 offertes gevraagd; onderhandelingen daarover lopen nog. Bestuur geeft begin november helderheid.
- Groot onderhoud is noodzakelijk: de natte groepen vragen een structurele aanpassing die 40.000,-- tot 60.000,-- zal gaan kosten. Bestuur zal een commissie instellen die een plan zal opstellen.

Vragen:

- Prijsverhoging had in fasen moeten plaatsvinden;
- Financieel plan dient deel uit te maken van het plan voor groot onderhoud;
- Aad Vervaart doet een oproep voor nieuwe barmedewerkers.

** Financiën (Jack):*

- Ledenadministratie is op orde, met dank aan Peter van Zijp;
- Contributie wordt nu regelmatig geïnd.

Sponsorbeleid (Bianca).

Bianca geeft een toelichting op het concept beleidsplan sponsoring. Kern is het zoeken van een hoofdsponsor die 7500,-- euro levert (waarvan 35% voor algemene kosten en 65% voor de accommodatie bestemd is). Daarnaast is projectsponsoring mogelijk bijvoorbeeld in de vorm van trimloopjes. Ook de vaste lopen (autoloosloop, noord AA polderloop) kunnen als project gesponsord worden.

Het realiseren van de doelen die gesteld worden vraagt inzet van alle leden: ieder kan sponsoren aandragen waarna bestuur afspraken kan maken.

Clubkleding blijft verplicht bij lopen onder licentie en blijft rood.

Vragen:

- Overweeg of er voldoende belangstelling is voor clubkleding; beheer van voorraad is lastig.

Voorstel: concept aannemen en op aspecten heroverwegen

Stemming: Geen tegenstemmen -> aangenomen.

Exploitatie en begroting (Jack).

Jack geeft toelichting op realisatie en prognose voor 2004 en begroting voor 2005 op basis van prognose 2004.

In de begroting is rekening gehouden met terugloop leden indien fitwalk wegvalt. Voor schoonmaak is een lager bedrag begroot, voor groot onderhoud is meer begroot.

Vragen:

- Een begroting veronderstelt een beleidsplan voor 2005. Waar is dat plan? -> bouwstenen zijn nu beschikbaar; komende ALV zal een duidelijk plan gepresenteerd worden.

Voorstel: accoord begroting 2005.

Stemming: geen tegenstemmen -> aangenomen.

Sjef benadrukt dat de exploitatie 2004 en begroting 2005 geen aanleiding geven om terug te komen op het besluit van de vorige ALV betreffende contributieverhoging met 15,-- in 2005.

Dus: in 2005 gaat de contributie met 15,-- omhoog.

verkiezing bestuur.

Formeel zijn gemeld: Bianca Hesselius, Astrid Bakker, Sjef van Woensel, Jack van de Pol, Ruud van der Maaten, Herman Middendorp.

Stemming: Geen tegenstemmen, geen onthoudingen -> bestuur RRZ bestaat per 06-10-2004 uit bovenstaande leden.

Over herverdeling van taken zullen leden via de gebruikelijke kanalen geïnformeerd worden.

Hans wordt door Sjef hartelijk bedankt voor zijn bijdrage het afgelopen jaar. Vervolgens bedankt Ed Jacobs de bestuursleden voor hun getoonde inzet en wenst hen veel succes en plezier bij de voortzetting van hun taak.

Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter de vergadering.

12-10-2004.

Astrid Bakker, secretaris RRZ.

Een week in de Vercors - deel 2

In de vorige Roadie hebben we kunnen lezen wat er de eerste drie dagen is gebeurd tijdens het verblijf van het fietsclubje.

Zeven mannen en een vrouw zijn naar de omgeving van Grenoble afgereisd voor een fietsweek in de bergen. De eerste dag verliep nogal ongelukkig omdat Nico bij een valpartij betrokken was en niet verder meer kon fietsen. Hij heeft de rest van de week als geen ander kunnen genieten van het mooie uitzicht. Het verslag gaat verder vanaf woensdag 23 juni. De dag dat Shaula, Nico en Jeroen inkopen aan het doen zijn en de rest van de groep een rustig rondje op het programma heeft staan.

Vanaf Le Fas krijgen we een lange spectaculaire afdaling naar Izeron, waarbij de snelheidsmeter richting 70km/u gaat. We moeten dan helaas een km of 5 over de Route National N532 naar Cognin-les-Gorges. Hier drinken we koffie en dan verder over de N532 naar St. Gervais en dan volgt het onvermijdelijke. We zijn namelijk zo'n 1000 m afgedaald, dus we moeten de Col de Romeyre (1074 m) over om weer in Rencurel te komen. Het is wel een heel mooie beklimming, met fraaie vergezichten van bijna 14 km met hier en daar stijgingpercentages van 13. Weer voel ik mijn maag draaien tijdens de inspanning en ligt mijn banaantje voor de zoveelste keer op het asfalt. Tegen het eind van de beklimming wordt de weg gesplitst, stijgend verkeer gaat door een tunnel en dalend verkeer wordt buitenom geleid. Nu zijn er wel meer tunnels in dit gebied dus rij ik nietsvermoedend de tunnel in, waar het toch wel erg donker wordt en fietsen niet meer mogelijk is. We zijn namelijk nog steeds met de klim bezig. Lopen dus en ergens achter me hoor ik het geklik van schoenen, ik ben niet de enige. Er kwam geen eind aan en je zag werkelijk geen hand voor ogen en of het zo moest zijn passeren er ook nog twee auto's, waarbij je met de fiets in de hand tegen de rotswand aan stond gekleefd. Als ik de tunnel eindelijk uit ben, na 600 m, besluit ik op Ad en Jos te wachten. Ad komt na 10 min. ook de tunnel uitgesjokt en terwijl wij van het prachtige uitzicht genieten, komt Jos even later op z'n gemak buitenom fietsen. Hij was in de tunnel omgekeerd en had het bord eenrichtingsverkeer beter bekeken dan wij, want er stond onder Sauf Cyclistes. Met z'n drieën klimmen we de laatste 4 km naar de top, waar Ben en André met hun jackies aan al bijna een half uur in de kou op ons staan te wachten. Ook zij zijn gewoon buitenom gefietst zoals het hoort.

Daarna is het alleen nog maar afdalen naar het hotel, waar we neerploffen op het terras met bijna 70 km op de teller. André wil nog

een lusje naar Plateau de Herbouilly (1400 m), maar krijgt niemand meer zover. Ben heeft wat last van z'n knie en Ad, Jos en ik vinden het wel genoeg zo, dus gaat André alleen op pad. Ondertussen zijn op het terras de voorbereidingen voor de BBQ begonnen, we gaan vanavond vroeg aan de maaltijd om op tijd klaar te zijn voor de wedstrijd Nederland-Letland.

Als ik onder de douche vandaan kom, is het gaan regenen. Nou ja, er is eerder sprake van een wolkbreuk. De BBQ is uitgeregend en wordt afgelast. Iedereen zoekt een plaatsje binnen aan de bar.

Terwijl wij gezellig aan de bar een aperitiefje drinken zijn onze gedachten bij André, die zo nodig weer een extra lusje wilde doen. Shaula, Jeroen en Nico zijn inmiddels binnen en hebben ook een leuke dag gehad, helaas zonder te fietsen vanwege tijdgebrek. Even later zien we in de verte een gifgroen jackie aankomen en dan is ook André binnen, tot op het bot toe nat, maar wel weer 35 km extra op de teller. Om 20.30 uur zitten de meeste voor de buis en zien Nederland met 3-0 van Letland winnen en wat nog leuker is, Duitsland verliest van het B-elftal van Tsjechië. Wat een mooie voetbalavond. We blijven lang kijken naar de nabeschouwingen en deskundige commentaren onder het genot van.....(je weet wel).

Donderdag 24 juni:

Het weer is opgeknapt en het is al aardig warm, als we na het ontbijt onze fietsen uit de stalling halen.

Jos heeft vandaag besloten om een rustdag te houden na het heftige klimmen van gisteren en gaat in de middag misschien nog een rondje rijden. Nico is vandaag helaas weer veroordeeld tot boeken en tijdschriften lezen en de hond uitlaten. De rest vertrekt om 9.30 uur richting La Chapelle.



Na de afdaling vanaf het hotel gaan we via een kortere route, om later weer op het inmiddels bekende parcours uit te komen. Dit is alleen wel een vrij steile „Ardenneklim“ van 3 km. Dus maar weer hopen dat het ontbijt erin blijft, voor „slow starters“ zoals ik soms een probleem. In La Chapelle gaan we dit keer rechtsaf en klimmen richting Col de Proncel (1100 m). Daarna klimmen we door naar Col de Lachau (1337 m). Bovenop staat het grootste verzetsmonument dat we tot nu toe zijn tegengekomen. In de zomer van 1944 werd de Vercors, het bolwerk van de verzetsbeweging, aangevallen. De omsingeling door het Duitse leger en de Franse collaborateurs betekende een grote nederlaag voor de verzetsstrijders en de lokale bevolking. Een aantal dorpen werd volledig met de grond gelijk gemaakt. Deze ramp liet een onuitwisbare herinnering achter in de lokale geschiedenis, vandaar de vele Mémoriaux die we onderweg zijn tegengekomen. Na het monument dalen we af naar Col de la Machine (1011 m). Hier besluit ik om terug te gaan, want ondanks dat ik alleen maar water in mijn bidons heb in plaats van zoete sportdrink, voel ik weer een misselijk gevoel opkomen en durf niets te eten. Ad toont zich een voortreffelijke kopman en gaat met mij mee. De rest gaat

door naar de Col de la Bataille (1313 m). Ad en ik moeten dan nog wel de Col de Carri (1202 m) over om vervolgens weer terug te keren in La Chapelle voor een bezoek aan het terras.

We hebben net onze bestelling doorgegeven of Ben meldt zich aan het terras, gevolgd door de rest.

André heeft pech aan zijn fiets (carbon achtersvork laat los van het frame) en durft niet meer af te dalen en aangezien er na de Col de la Bataille een afdaling komt van 20 km is het verstandig om terug te gaan naar het hotel. Dus gezamenlijk aan de koffie en met z'n allen de kortste weg terug via Les Barraques en St. Julien. Onderweg komen we Jos tegen die met zijn solorondje bezig is en hij sluit zich bij ons aan en met z'n allen rijden we terug naar Rencurel. Shaula en Jeroen blijken inmiddels als nieuwkomers in de groep steeds beter te gaan afdalen en zoals Shaula het zegt: „niets is fijner dan een verdiende afdaling, heerlijk zoevend suis je naar beneden, je neus in de wind en je borst naar voren, alleen in de krappe bochten gaat het soms nog wat te hard“. Ze heeft als nieuwkomer weer een hoop dingen geleerd. Bij de slotklim naar het hotel ontstaat een heuse klimtijdrit tussen Jeroen, Ben en André.

Jeroen komt mij voorbij alsof ik stil sta, maar gaat te vroeg en te hard, waardoor hij verslagen wordt door de twee superklimgeiten. Les 1, hij die de sprint aantrekt zal zelden winnen.

Met de tellers op 90 km zakken we onderuit op het terras voor de welverdiende pasta met een biertje.

Shaula en Jeroen gaan nog voor een klein lusje naar Villard de Lans en la Cote 2000, ongeveer 30 km extra dus.

De BBQ gaat vanavond in de herkansing en het wordt een lange gezellige avond, waarbij zelfs de jeugd het wat langer volhoudt.

Vrijdag 25 juni:

Het is wederom prachtig weer en na het ontbijt vertrekt de groep (minus 1) om 9.30 uur voor de laatste dag. De fiets van André is niet meer betrouwbaar, maar gelukkig heeft de fiets van Nico geen schade opgelopen bij de valpartij. Dus is het alleen een kwestie van pedalen overzetten en het zadel in de juiste stand zetten. De groep blijft een klein uurtje bij elkaar tot aan de splitsing naar Plateau de Herbouilly, een mooie hoogvlakte op 1400 m, waar André al is geweest. Daar splitst de groep zich in tweeën. André en Ben gaan voor een grote ronde, Shaula en Jeroen zouden eigenlijk meegaan, maar besluiten toch voor een korte ronde om daarna nog wat te genieten van de zon. De klim naar het Plateau is bijzonder fraai, erg lang en hier en daar knap steil, maar ik klim zowaar goed zonder problemen en kom zelfs een keer als tweede boven achter Jeroen. Boven volgt een heuse fotosessie door Shaula en Jeroen en na wat eten en drinken beginnen we aan een lange fraaie en soms lastige afdaling door Bois Barbu naar Villard de Lans. Onderweg stoppen we nog even bij het Mémorial Valchevrière, waar een prachtig uitzicht is. In Villard de Lans rijden we nog even door over het mooie nieuwe asfalt naar la Cote 2000, le Balcon de Villard, waar de meeste van ons al een keer geweest zijn.

Daarna gaan we richting Villard- de Lans centre, waar een gezellige drukte heerst vanwege de antiekmarkt. We zoeken een mooi terras op en blijven lekker lang zitten. Vanaf hier is het bijna alleen maar afdalen naar Rencurel om dan vervolgens de allerlaatste klim van de week te maken naar het hotel. We hebben flink de wind tegen langs de Gorges de la Bourne en ik probeer het tempo een beetje hoog te houden, want

ik wil nog een keer vlammen tijdens de slotklim. Aangezien ik verlost ben alle lichamelijke ongemakken en als eerste aan de klim kan beginnen, besluit ik volle bak naar boven te rijden. Halverwege sluit Jos bij mij aan, maar komt gelukkig niet voorbij, zodat ik voor het eerst deze week als eerste boven ben in een tijd van 10.36 min. André, Ben en Jeroen hadden een dag eerder hun klimtijdrit gereden rond de 8.30 à 9.00 min. We hebben toch weer zo'n 60 km gereden als we op het terras onderuitzakken en omdat het nog vroeg is (rond 13.00 u) gaan Shaula en Jeroen nog wat zonnen bij het zwembad. Nico heeft inmiddels 2 boekenplanken uitgelezen van de hotelbibliotheek en is de enige die blij is dat hij morgen naar huis kan. Het wordt een ontspannen middagje met een biertje, een zoutje en wat later een heerlijke zalmpasta. Om ongeveer 17.00 uur melden André en Ben zich ook op het terras. Na de splitsing zijn zij afgedaald naar St. Jean en Royans om van daar uit de mooie kant van de Col de Machine te beklimmen met de laatste 2 km over een uitgehouwen rotsweg. Omdat een eerdere poging om door te rijden naar de Col de la Bataille (1313 m) mislukt was, zijn ze nu wel doorgereden naar de Col en het was de moeite waard, een uur lang klimmen en dalen met een mooi uitzicht. Vanaf Col de la Bataille volgt dan de afdaling van 20 km, die André een dag eerder niet aandurfde, maar de fiets van Nico is afdalen gewend. Terug in St. Jean en Royans hebben ze op een terras een colaatje en bij de boulanger een pain de raisin genomen om vervolgens via de Gorges Grand Goulets in omgekeerde richting weer terug te rijden naar Rencurel, totaal 135 km, een mooie prestatie. De rest van de middag werd benut om alvast een beetje in te pakken, de fietsen in te laden en vooral veel evalueren. Het diner werd in de buitenlucht geserveerd en het werd nog een lange gezellige avond, waarbij de laatsten om 1.00 uur naar bed gingen.

Zaterdag 26 juni:

Iedereen is wat eerder opgestaan om voor het ontbijt de auto's in te laden, want het is de bedoeling om rond 8.30 uur weg te rijden.

De meeste van ons willen toch op tijd thuis zijn voor Nederland – Zweden. Na het afrekenen door Ad nemen we afscheid van de hoteleigenaren en gaan op tijd weg.

Direct een probleem. In de afdaling naar de verbindingsweg koeien op de weg (heb ik dit

ook niet in de Tour de France gezien?). Zij werden door de koeienherder van de stal naar een lager gelegen weide gebracht. Wij konden er niet langs. Het eerste deel van onze terugreis werd dus een wandeletappe. Weg gemiddelde, laten we het toch weer liggen. Na verloop van tijd, het leek wel uren te duren, konden we eindelijk gas geven en dat laat een chauffeur, die in het dagelijkse leven echt niet achter een bureau zit, zich niet twee keer zeggen. Na een uurtje binnendoor sturen gaan we bij Grenoble de péage op en verloopt de terugreis zeer spoedig. In België willen we nog een laatste stop maken om snel even wat te snacken bij een frietkraam langs de snelweg. Helaas is het personeel zo verschrikkelijk onaardig dat we, ondanks dat de grote bestelling al in de frituur lag, hals over kop besluiten om te vertrekken. Het laatste stuk gaat lekker snel. In Nederland zijn de wegen al aardig leeg en bij Zwijndrecht nemen we al rijdend afscheid van Shaula, Jeroen en Jos, die netjes thuis wordt gebracht. Om ongeveer 19.30 uur

rijden we met twee auto's Zoetermeer binnen en verzamelen bij Nico voor de deur, daar nemen we afscheid van elkaar en ik breng Ben nog even thuis. Zelf ben ik om 20.00 uur thuis, ruim op tijd voor de wedstrijd. Weer wordt het een mooie voetbalavond.

Iedereen bedankt voor zijn of haar enthousiasme, bezorgdheid, respect en vooral humor en namens de groep bedank ik Ad voor zijn leiderschap, hij blijft tenslotte toch de enige echte kopman en voor de vertrouwde snelle financiële afwikkeling.

Jammer, jammer van de valpartij van Nico, maar we troosten ons met de gedachte dat het allemaal veel slechter had kunnen aflopen. Ook jammer van de fiets van André, maar geluk bij een ongeluk hadden we er één over. Voor de rest mogen we spreken van een superweek, met zeer goed fietsweer, mooie route's, goed eten en drinken en vooral goede vriendschap.

Richard Willems

Kun je hardlopen met hoge bloeddruk?

Een actieve levensstijl is goed voor mensen met een hoge bloeddruk. Maar als de bloeddruk hoog blijft terwijl de patiënt zijn of haar levenswijze heeft veranderd, is het raadzaam om te stoppen met intensieve training.

Sommige sporten worden zelfs afgeraden voor mensen met een hypertensie. Vooral inspanningen die het hart zwaar belasten, zoals gewichtheffen. Hierbij moet het hart met nog meer kracht pompen, aangezien de druk in de bloedvaten toeneemt door de grotere spanning in de spieren. De hartspier kan dan dikker worden.

Voor lopen geldt dat echter niet, omdat de gemiddelde druk in de bloedvaten niet toeneemt. Alle grote spiergroepen vragen weliswaar meer zuurstof en het hart moet het bloed daarom vaker rondpompen, maar dit leidt niet tot verdikking van de hartspier.

Bij hoge bloeddruk kan hardlopen dus in principe geen kwaad.

Als de bloeddruk met behulp van medicijnen goed onder controle is en er geen aanwijzingen zijn dat de hoge bloeddruk tot beschadigingen heeft geleid, mag en kan er weer stevig worden getraind. Als er wel schade is, zoals hartspierverdikking of ander negatieve verschijnselen, dan moet hardlopen met hoge intensiteit worden afgeraden. Dit geldt ook als de bloeddruk ondanks behandeling niet onder controle te krijgen is.

Ten slotte valt aan te raden om vóór hervatting van intensieve trainingen een inspanningstest te doen bij een sportmedisch adviescentrum. De bovendruk moet bij maximale inspanning onder de 240 mmHg blijven.

Van de SMC, Dianne Roosenboom.
Bron: Runnersworld oktober 04

Waar doe ik het voor

Wie sport spoort

In het verleden heb ik jullie in deze stukjes het een en ander verteld over de sportieve prestaties van mijn vrouw en kinderen. Daarbij speelde vooral mijn dochter Annemarie een hoofdrol, omdat zij (zoals ze het zelf noemt) atletiekt. En dat doet ze nu al vier jaar.

Ze heeft het nog steeds enorm naar haar zin en samen reizen we de hele regio af om aan wedstrijden mee te doen. Dan gaat het zomers in het algemeen om meerkampwedstrijden, waarbij ze een voorkeur heeft voor werpmeerkampen (dus met kogelstoten, discus- en speerwerpen).

In het najaar en de winter begeeft Annemarie zich in het crosscircuit. Daarbij is het de bedoeling zo snel mogelijk een afstand te overbruggen en daarbij zo smerig mogelijk te worden. Dat laatste is net zo belangrijk als (of misschien nog wel belangrijker dan) het eerste, hetgeen ondermeer blijkt uit het feit, dat parkoersen speciaal nat gespoten worden als het naar het oordeel van de organisatie niet genoeg geregend heeft. Vooral in Boskoop zijn ze daar zeer bedreven in. Het parkoers loopt daar over een spruitenakker. De spruiten zijn op het moment van de wedstrijd wel geoogst, maar de stronken staan er nog wel. Dat geeft al behoorlijk wat mogelijkheden om te struikelen, maar als die veengrond dan ook nog eens wordt natgespoten is het één grote glij- en valpartij en is de pret niet van de lucht. Die veengrond wordt namelijk een gladde, zuigende massa die al menige hardloopschoen heeft verzwolgen en diverse lopers op kousenvoeten doet finishen. Geen nieuwe schoenen aandoen dus.

Voordat Annemarie aan atletiek begon, zat ze al op schaatsen. Dat was toen nog in de oude PWA-hal. Eigenlijk was ze daar niet helemaal alleen uit eigen vrije wil opgegaan, maar was ze enigszins gepusht door Mary en mij, want een echt Hollands kind moet toch kunnen schaatsen. Niet dan?

Dat schaatsen beviel dermate goed, dat ook Paul er na een paar jaar aan moest geloven. En ook Mary nam les. Daarmee zaten er dus drie Jacobsen op IJVZ en die vroegen zich uiteraard af waarom de vierde Jacobs er niet

ook op kwam, want die kan tenslotte ook niet schaatsen (maar is ook niet Hollands maar Gelders en die hebben meer verstand van rookworst wat toch ook bij schaatsen hoort. Ja toch?). Precies op het moment dat de druk op mij om ook les te nemen op zijn hoogtepunt was, moest IJVZ verkassen naar de nieuwe PWA-hal. Dat is op zich een prachtige hal, maar Annemarie en Paul moesten gaan schaatsen op het ovaal en dat vonden ze kwalitatief uiterst teleurstellend. Mary kreeg een ander lesuur toegewezen wat haar niet best uitkwam en stopte dus ook. Ik kon toen mijn inschrijfformulier, dat ik jarenlang kwijt was geweest maar (oh wonder!) plotseling terug had gevonden, met een gerust hart verscheuren.

Paul (inmiddels elf jaar oud) is toen gaan tennissen. Na het eerst een halfjaar overdekt te hebben gedaan, is hij overgestapt op tennis in de buitenlucht. Dat is veel gezonder voor hem en ook voor mijn portemonnee (scheelt meer dan de helft in contributie). Bijkomend voordeel is, dat het binnentennissen op zaterdagmiddag gebeurde (waarbij ik mee moest, omdat Mary dan wil werken) en het buitentennissen op woensdagmiddag (waarbij Mary dus mee mag, omdat ik dan moet werken).

Paul vindt het tennissen heel leuk, maar hij heeft er de pest in als hij tijdens of na afloop ballen moet oprapen. Ik heb hem dus aangeraden om goed z'n best te doen zodat hij trainer kan worden.

Naast tennis is Paul helemaal gek van voetbal, maar dat wil hij niet in clubverband doen. Hij is fan van Feyenoord (een Kameraadje, zoals dat bij Feyenoord heet) en dus gaan we een paar keer per seizoen naar de Kuip. Daarbij is de wedstrijd tegen de Nijmegen Eendracht Combinatie uiteraard een must, want daarvan zijn Annemarie en ik supporter (je moet je afkomst niet verloochenen en een mens moet wat te lijden hebben....). Dan zitten we gezellig met het hele gezin in het familievak met Paul in zijn Feyenoord-outfit, Annemarie met haar NEC-shirt en ik met mijn NEC-sjaal. Mary draagt haar lot en de rugzak met snoepgoed.

Mary doet nu verder alleen nog aan bepminton. Dat doet ze al zo'n jaar of zeven-acht met veel plezier. Ze huren daarvoor met een groepje op vrijdagavond een gymzaal en amuseren zich een paar uur. Ik heb haar nog nooit bezweet terug zien komen, dus qua inspanningsniveau zal het wel meevallen en zo zwaar is zo'n bepmintonpluumpke nou ook weer niet. Maar ik heb er geen verstand van; als ze het maar leuk vindt.

Zo, nu zijn jullie weer helemaal bij. Zoals je begrijpt, zitten de Jacobsen niet gauw om gesprekstof verlegen en lopen de discussies over de sportieve activiteiten wel eens gezellig op. Als het me teveel wordt, kan ik

altijd nog weglopen, want dat is tenslotte mijn sport. En zoals al in de kop van dit stukje staat: „wie sport spoort” en dat geldt in ieder geval voor mijn gezinsleden,* en daar doe ik het dan tenslotte voor.

Ed

*) in hoeverre de titel ook voor mij geldt, laat ik aan je eigen oordeel over. In ieder geval spoor ik iedere werkdag 's morgens en 's middags ongeveer een half uur. In het weekeinde spoor ik eigenlijk nooit.

20 Vragen over bekkeninstabiliteit

Bekkeninstabiliteit is een veelgehoorde klacht onder vrouwen tijdens de zwangerschap. Maar ook daarna kunnen er nog klachten opspelen. In dit artikel worden twintig veelvoorkomende vragen over de bekken op een rijtje gezet.

1) Wat is het bekken?

Het bekken is de schakel tussen het bovenlichaam en de benen. Het bekken bestaat uit een aantal die door banden stevig met elkaar zijn verbonden. De onderste twee rugwervels maken hier functioneel deel van uit. De speling in de bekkengewrichten is onder normale omstandigheden beperkt maar voldoende om soepel te kunnen bewegen. Alle krachten tussen wervelkolom en benen worden via het bekken overgebracht. Er zijn een aantal spieren die aan het bekken „trekken”. Allereerst de buik- en rugspieren maar ook de bil- en beenspieren. Het bekken is van nature beweeglijk. Het kan voorover en achterover kantelen maar ook zijwaarts draaien. Alle bewegingen die met de lichaamshouding te maken hebben werken door in het bekken. Als het goed gaat is alles in balans en merk je niet dat je een bekken hebt.

2) Wat is bekkeninstabiliteit?

Bekkeninstabiliteit is een klacht die veel voorkomt bij zwangere vrouwen. Tijdens de zwangerschap zorgen hormonen ervoor dat het bekken beweeglijker wordt. De bekkenbanden worden slapper waardoor de botten meer speling gaan krijgen. Deze extra speling is nodig om tijdens de bevalling voldoende ruimte te hebben om het kind te laten passeren. Het is niet duidelijk waarom de ene vrouw wel klachten krijgt en de andere niet. Het lijkt er op dat onvoldoende rust en de combinatie van werk en gezin een verhoogd risico met zich meebrengt. Ook lijkt er een relatie met de manier van lopen en de mate van rotatie, heupwiegen, die men daarbij heeft. Bekkeninstabiliteit komt voor bij ca. 5% van de zwangere vrouwen. De klachten treden op als de diverse bekkendelen ten opzichte van elkaar gaan schuiven en de spieren onvoldoende sterk zijn om alles te stabiliseren.

3) Hoe lang duurt bekkeninstabiliteit dan?

Het „ruimere bekken” begint in de loop van de zwangerschap als voorbereiding op de bevalling. Vanaf circa zes maanden krijgen de vrouwen hun „eendengang”. Meestal is 1½ maand na de bevalling de situatie weer genormaliseerd. Met een beetje pech zijn de restklachten pas na een jaar helemaal over.

4) Kunnen alleen (ex)zwangere vrouwen hiervan last hebben?

Neen. Bekkeninstabiliteit kan ook ontstaan zonder zwangerschap maar heeft dan geen hormonale oorzaak.

5) Wat is dan de oorzaak?

De oorzaak kan dan een ongeval zijn (val met wielrennen of bij paardrijden) maar ook overbelasting door bijvoorbeeld lange afstand hardlopen. Het zijn dus niet alleen vrouwen die last hebben van bekkeninstabiliteit maar ook mannen kunnen klachten hebben.

6) Wanneer treden de klachten bij hardlopers op?

Hardlopers met overmatige bekkenkanteling en -draaiing en onvoldoende kracht in de omliggende spiergroepen kunnen klachten krijgen. Ook snelwandelaars lopen een verhoogd risico. Dit komt omdat bij hun loopbeweging het bekken sterk wordt gedraaid. De klachten kunnen optreden als er een aantal kilometers is gelopen. De grens is individueel en wordt bepaald door de belasting (o.a. snelheid en ondergrond) en belastbaarheid (getraindheid). Normaal gesproken zijn de klachten binnen 36 uur na de training geheel verdwenen. Mocht dit niet het geval zijn dan moeten aanvullende maatregelen getroffen worden.

7) Wat is de grootste risicogroep?

Ik denk de (ex)zwangere hardloopsters. Maar ook mensen die van nature zwakkere banden hebben.

8) Wat zijn de klachten bij bekkeninstabiliteit?

De klachten treden in het begin pas op na afloop van een zwaardere inspanning. Op den duur treden de klachten ook op bij langdurig staan en uiteindelijk ook bij zitten. Klachten bij bekkeninstabiliteit zijn vage tot stekende pijn in de schaamstreek, lies en in de onderrug tussen heiligbeen en darmbeenderen. De pijn kan uitstralen van de onderrug naar één of beide billen en benen. Ook spierklachten rond het bekken kunnen optreden omdat de spieren en banden extra inspanning moeten leveren om het bekken te stabiliseren. Liggen is prettiger dan zitten. De duursporter ervaart eerder vermoeidheid in

het bekken regio. Er kan zelfs weerstand ontstaan om te gaan sporten. Typisch bij bekkeninstabiliteit is het wisselende klachtenpatroon. En beweging die vandaag geen problemen geeft kan volgende week wel klachten geven en omgekeerd

9) Welke bewegingen kan men beter vermijden?

De bewegingen die pijn oproepen zijn onder andere staan, lopen en zitten maar vooral onverwachte draaibewegingen. Ook schokkende bewegingen zoals hardlopen zijn berucht.

10) Wat kan men doen om bekkeninstabiliteit te voorkomen?

De enige effectieve preventie is voorkomen dat er zwangerschap ontstaat. Dit is echter wel een zeer theoretische mogelijkheid.

Bekkeninstabiliteit met hormonale oorzaak kan men niet voorkomen. Het „ruimere bekken“ hoort bij de zwangerschap. Wel kan men door voldoende rust de klachten beperken. Men zal het huishouden moeten managen. Managen is dingen gedaan krijgen door anderen. Bekkeninstabiliteit met overbelasting als oorzaak kan men voorkomen door goed te reageren op de signalen die het lichaam afgeeft en een afwisselend bewegingspatroon te kiezen.

11) Moet ik met bekkeninstabiliteit naar de dokter?

Ja, ten eerste moet een arts vaststellen of er sprake is van bekkeninstabiliteit maar ook kan er door pijnstilling mogelijk snel verlichting worden geboden. Bij bekkeninstabiliteit door zwangerschap zal ook de verloskundige een rol van betekenis spelen.

12) Hoe is bekkeninstabiliteit vast te stellen?

Meestal is het klachtenpatroon duidelijk genoeg en is geen verder onderzoek nodig. Bij twijfel kan het nodig zijn om een foto (CT-scan) te laten nemen in ooievaarstand (op één been). Ook zal soms onderzoek nodig zijn om andere ziekten uit te sluiten.

13) Helpt fysiotherapie?

Soms kan fysiotherapie verbetering brengen evenals de oefenvormen zoals Mensendieck en Caesar. Het onder begeleiding aanleren van de oefeningen is aan te raden.

14) Welke hulpmiddelen bestaan er?

Zwangeren kunnen baat hebben bij een bekkenband. Dit is een soort brace die de billen en het bekken omsluit. De bekkenband is niet bedoeld als hulpmiddel om de trainingsomvang te vergroten.

Andere hulpmiddelen voor extreme klachten zijn wandelstok en krukken.

15) Moet je stoppen met sporten?

Neen, meestal niet. Het is wel verstandig om de trainingsomvang aan te passen aan de situatie. Trainen binnen de pijngrens blijft goed mogelijk. Soms kan het tijdelijk nodig zijn om alternatieve trainingsvormen te zoeken.

16) Welke alternatieve trainingsvormen zijn er?

Als alternatief kunnen fietsen en zwemmen genoemd worden. Fietsen gaat vaak beter dan lopen en bij zwemmen heeft men geen last van het lichaamsgewicht. Ook aquajoggen kan als training goede diensten bewijzen. Mochten de benen en het bekken echt niet willen meewerken dan blijft trainen van het bovenlijf over. In het fitnesscentrum zijn dan mogelijkheden genoeg. Maar ook in het zwembad kan men, met behulp van drijvers, op armkracht „kilometers” maken. Vooral variatie in bewegingsvorm en voldoende rust zijn van belang. Een moderne wandelvorm die soms mogelijk is heet Nordic Walking. Hiermee wandelt men met twee „skistokken” en nemen de armen een deel van het werk over en heeft men een beetje extra steun.

17) Helpen massage en warmte?

Beiden kunnen verlichting geven. Men doet niets aan de oorzaak maar de spierspanning kan positief worden beïnvloed. Ook sauna kan een goede ontspanning geven. De koude baden en koude douches kan men beter vermijden en ook moet men, ter voorkoming van onverwachte bewegingen, extra voorzichtig zijn met gladde vloeren.

18) Kan ik nog extra oefeningen doen om eventuele disbalans in de spieren op te heffen?

De aandacht moet vooral uitgaan naar de buik- en bilspieren. Hierbij moet men goed letten op de balans tussen belasting en belastbaarheid. De oefeningen zijn nodig om de spieren op kracht te brengen maar de training mag niet extra belastend zijn voor de bekkenbanden omdat anders de klachten toenemen. Bij bekkeninstabiliteit door zwangerschap mag pas na 4 tot 6 weken na de bevalling begonnen worden met de spierversterkende oefeningen.

19) Als het niet overgaat wat moet ik dan?

Behalve geduld hebben en regelmatige controle door de huisarts en fysiotherapeut zijn er weinig mogelijkheden. De ultieme oplossing bestaat niet. In zeer extreme gevallen is operatief ingrijpen mogelijk. Het aan elkaar vastzetten van de botten met platen en schroeven zal slechts in uiterste nood door een arts worden aanbevolen.

20) Heb je nog een alles omvatend advies?

Ja, luister naar je lichaam, dat is je beste adviseur.

Arie Meijboom
(Sport)massagepraktijk Meijboom,
Castricum
<http://www.blessure-aanwijzer.nl>
15 oktober 2004

Marathonweekend in Athene

7 November is een heel populaire datum voor het organiseren van een marathon. Op de kalender voor deze zondag staan marathons in Frankrijk, Duitsland (3x), Denemarken, Engeland, Zuid Afrika, Terschelling, New York en Athene. Bij deze laatste drie marathons waren Roadrunners actief. Wij kozen, een beetje op weg geholpen door de Olympische Spelen, voor het parcours in Athene.

Athene Marathon, de geschiedenis

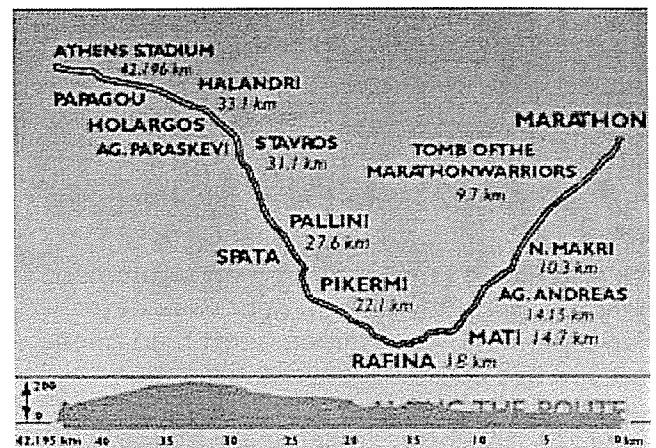
Het startpunt van de marathon in 2004 ligt in Marathon, vlak naast het strijdveld vanwaar Phidippides in de 5^e eeuw voor Christus zijn loop naar Athene begon.

Het parcours is identiek aan het traject dat in het verleden door Phidippides en Spyros Louis werd afgelegd en pas nog bij de olympische spelen werd gebruikt. De route loopt uiteraard eerst over de (inmiddels gerenoveerde) Marathon Laan. Aan deze laan staat een standbeeld van Phidippides die een hoofdrol speelt in de oude Griekse legende waaraan de marathon haar naam te danken heeft. Als koerier legde hij de ruim 42 kilometer van Marathon naar Athene rennend af om een Griekse zege af te kunnen kondigen. De Grieken hadden in de strijd bij Marathon de Perzen verslagen. Het traject dat Phidippides aflegde, vormde ook het parcours van de marathonwedstrijd bij de eerste moderne Olympische Spelen in 1896. Die wedstrijd werd gewonnen door een Griek, Spyros Louis. De finish van de marathon is in het Panathinaïkon Stadion van Athene. In dit stadion, alom bekend als 'Kallimarmaro' of het oude marmeren stadion, vonden in 1896 de eerste moderne Olympische Spelen plaats. Het stadion ligt in het hart van Athene en werd in 1895 gebouwd. Dit gebeurde op de plaats waar in de oudheid de Panatheense Spelen werden gehouden, ter ere van de Griekse godin Athena. Voor de Olympische spelen van dit jaar is het 'Kallimarmaro' grondig gerenoveerd.

Athene Marathon, het parcours

De route is identiek aan het parcours van de Olympische Spelen van deze zomer. Normaal gesproken is november echter een wat beter moment voor een dergelijke inspanning. Lagere temperaturen zijn in ieder geval te verwachten. Wij troffen uiteindelijk voor Atheense begrippen ideale omstandigheden.

De start fris en zonnig, daarna half bewolkt en richting finish en de rest van de dag uitgesproken zonnig. Dus perfect om in het stadion op de anderen te wachten. De eerste 10 km tot aan Nea Makri zijn betrekkelijk vlak. Vandaar af is het heuvel op en af tot aan de 20 km. Daarna overwegend stijgend tot aan de 31^e km (hoogste punt ± 210 m.). Vooraf heb ik natuurlijk de hoogteprofielen bestudeerd maar de praktijk bleek toch anders. Het stuk tussen 10 en 20 bleek ook pittig en het beloofde hoogtepunt op 32 bleek op 31 km te liggen. Daarna is het alleen maar naar beneden naar het bekende en beroemde oude Panathinaïkon Stadion. Maar dat alleen maar naar beneden is natuurlijk nog wel 10 kilometer.



Athene marathon, de beleving

De acclimatiseringperiode was voor ons kort, na de aankomst op vrijdag en een ouzo-party 's avonds hebben we zaterdag de finishlocatie bekeken en ons verder niet te druk gemaakt. De start van de marathon is zondagochtend om 8.30 zodat je al vroeg (5.30) op pad moet naar de bussen bij het Panathinaïkon-stadion voor het vervoer naar Marathon. Wij hadden een hotel in het centrum van Athene tegen de Plaka aan zodat we 's ochtends vreemd werden aangekeken door het uitgaanspubliek dat de nacht aan het afsluiten was. Op de startlocatie kwam ik Aristides (ook Roadrunner) tegen die met zijn dochters deze marathon ging lopen. Het startveld was behoorlijk internationaal maar lang niet zo massaal als New York of Londen. De meeste kilometers tussen start en finish zijn redelijk saai qua beleving en bezienswaardigheden. Het geeft je wel gelegenheid om je op het lastige parcours te concentreren zodat je

goed kunt letten op het verdelen van je krachten. De Olympische blauwe lijn was overall nog goed zichtbaar. Het rondje in het stadion was voor ons niet weggelegd zodat op twee plaatsen extra meters moesten worden gelopen. Maar ook hier loop je een marathon met de stopwatch ingeschakeld. Voor mij leverde dit een tijd op van 3.20.52, Henriëtte liep een PR in 4.48.

Zoals de Athene Marathon is er geen ander op de wereld. Er zijn veel mooie marathons maar de geschiedenis die je er hier verkrijgt is uniek maar zit voornamelijk geconcentreerd in de start en finish. Een ervaring die veel indruk maakte en die we niet snel zullen vergeten.

Henriëtte en Ad

Moskou 2005?

De Internationale Marathon van Moskou is een onbekende marathon. Vandaar het organiseren van een reisje naar Moskou in 2005. Hoofddoel van de reis is het lopen van de marathon op 11 september 2005. Het is ook mogelijk om een 10 km wedstrijd te lopen, deze start gelijk met de marathon. Hierna een week de stad bezichtigen, en een aantal musea bezoeken. Ook zal het Kremlin bezocht worden, dit zal al gauw een dag in beslag nemen.

De dag van vertrek uit Nederland zal vrijdag 9 september zijn, aankomst Moskou 15.00 uur. Terugreis zal gepland worden op zaterdag 17 september.

Verblijf zal evt. in het Vega hotel zijn, hierover later meer. Voor het eten in de avonden hebben we al een paar locaties waar goed gegeten kan worden tegen een lage prijs, waarbij je de Russische keuken ook eens kan proeven. Voor de week na de marathon heb ik al personen c.q. gidsen die ons dan zullen begeleiden. Transport door de stad: metro en benenwagen.

Wat gaat het ongeveer kosten?

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| - Inschrijving marathon | 35 US dollar |
| - Vliegticket ongeveer | 350 euro, |
| met inlevering van airmiles | 200 euro |
| - Visum cpl met aanvraag | 90 euro. |

Hierbij komen nog de overnachtingskosten van het hotel, deze prijzen per nacht kan ik pas volgende maand bekend maken, er wordt nog gepraat met het hotel over evt korting.

Dan komen er nog kosten bij voor bezoek aan musea en vervoer, en niet te vergeten de maaltijden. Als er genoeg belangstelling is, kan er een informatie avond gepland worden waarbij dan een aantal zaken over de reis verduidelijkt kunnen worden. Buiten wat ik al aanhaalde zullen we een wandeltocht maken door het oude Moskou met aansluitend een boottocht over de Moskou rivier. We bezoeken de Crist the Savior Cathedral, en we brengen een bezoek aan het New Maiden Convent. Ook zullen we evt. de Universiteit gaan bezoeken, gebouwd tussen 1949 en 1953, waarvan het hoofdgebouw 196 mtr hoog is.

Moskou heeft op dit moment meer dan 12 miljoen inwoners, niet meegeteld de mensen die niet geregistreerd staan. Ik hoop op veel belangstelling en laten we ons als club ook eens zien in het oosten van de wereld. In het clubhuis zal ik een intekenlijst voor deze reis ophangen.

Piet Roestenburg

Wat doet een geblesseerde loper op de zaterdagmorgen

Wanneer je vrij fanatiek hardloopt bij een hardloopleague dan zit daar altijd een zaterdagochtend-training bij. Wanneer je al jaren traint en je raakt geblesseerd dan voel je je ontheemd op zo'n 'vrije' zaterdagmorgen, zeker wanneer je echtgenoot zich in zijn hardlooplekleding hijst, een kus ergens in de lucht blijft hangen en je hem een sprintje ziet trekken omdat hij weer net iets te laat van huis gaat voor de o zo heerlijke zaterdagochtendtraining.

Zaterdagmorgen is actie. Zaterdagmorgen is een, bijna altijd, mooi-weer-morgen, zeker wanneer het zaterdagmiddag slecht weer is. Zaterdagmiddag is veel leuker wanneer je zaterdagmorgen je lijf aan het werk gezet hebt.

Wel deze zaterdagmorgen besloot ik te gaan wandelen. (De keren daarvoor fietste ik.)

Er waren allerhande soorten van neerslag voorspeld dus was ik voorbereid. Een dikke fleece-trui, stevige wandelschoenen, die bestand zijn tegen opkruipende modder, lekker warme wandel-sokken, winddicht winterjack en een capuchon. De laatste zou zijn dienst zeer gaan bewijzen.

De Noord-AA lag er die zaterdagmorgen prachtig bij. In de verte zag ik wat rode jackjes bewegen in een we-moeten-er-nog-even-inkomen-cadans. Ik besloot zo dicht mogelijk bij het water te blijven. Dat betekende dus het doorwaden van fikse modderpoelen en goed opletten dat je niet uitglijdt. Ik zag het al helemaal voor me. Ik plat om mijn gezicht in zo'n modderpoel.

Behalve het lichamelijke letsel heb je dan ook nog te maken met geestelijk letsel. Want ik kan je verzekeren dat je leuke opmerkingen naar je hoofd krijgt van voorbijgangers die menen de spot met je te moeten drijven wanneer je je helemaal onder de modder naar huis sleept. Ongetwijfeld zou ik mijn wurgneigingen dan niet meer kunnen onderdrukken. Een spoor van vernielingen zou ik achter laten. Binnen no-time zou de

politie uitrukken, zou ik worden afgevoerd en zouden de gewonden worden verzorgd. Mijn kinderen zouden die avond hun moeder niet aan tafel zien verschijnen..... voorzichtig lopen maar dus.

Plotseling verscheen mijn schaduw aan mijn voeten. Ik draaide mij om en ja hoor daar was hij: de zaterdagmorgenzon. Wat een heerlijk weerzien. Ik begroette hem hartelijk en liep achtstevoren verder om zo lang mogelijk te genieten van zijn aangezicht. Wolken schoven wat heen en weer. Mijn zon straalde wijd uit. Magnifiek!! Achter mij lag een gigantische modderpoel rustig op mij te wachten. Ik voelde de dreiging en draaide vliegensvlug de goede richting op, wankelde wat doch kon mij nog net staande houden terwijl de modder zijn uiterste beste deed om over de grenzen van mijn hoge wandelschoenen te treden. Uiteraard hief ik mijn staf op en de modder trok zich terug. Mooi zo, gelijk Mozes had ik nog enig overwicht op de natuur.

Inmiddels hadden de wolken het van de zon gewonnen, en hem ruwweg achter zich gedrukt. Het werd donker en de hagelwolken stortten hun inhoud met kracht over mij en over de Noord-AA uit. Nu werd het gezellig. De hagel tikte vervaarlijk op mijn capuchon, de herfstachtig omzoomde Noord-AA kleurde langzamerhand wit, het water vertoonde ontelbare kratertjes. Ik genoot en dacht tegelijkertijd aan al die hardlopers die nu waarschijnlijk met gestriemde gezichten voorploeterden. Bebloede gezichten is natuurlijk wat overdreven, hoewel ik uit ervaring weet hoe bloedhard hagelstenen kunnen zijn. Gelukkig kan ik mijn neigen tot overdrijven soms gewoon in toom houden. Later zou blijken dat het allemaal wel mee viel. Lopers die ik uitgebreid interviewde die dag meldden dat ze nauwelijks last hadden gehad van die hagelbui. Eén loper kon zich de hagelbui niet eens herinneren. Over overdrijven gesproken.

Wel de bui had zich waarschijnlijk alleen maar boven de Noord-AA afgespeeld en had mijn collega-hardlopers gespaard, waar ik vrede mee kon hebben.

Ik vervolgde mijn weg over veel hekjes, langschapen die zich als honden aan het uitschudden waren, onder luid gakkende ganzen die in V-formatie overvlogen, hondenuitlaters groetend die en masse hun huizen verlieten voor het dagelijkse rondje.

Zo, dit deed deze geblesseerde hardloper op een zaterdagmorgen.

Zoetermeer, 20 november 2004
Ria van Caspel-van der Wel

Weekendje Terschelling

Namens de kapiteins, bemanningen, medewerkers en directie van Rederij Doeksen heten wij u hartelijk welkom aan 'boord'.

Maar zover was het nog niet.

Vrijdag. De heenreis begon goed. Nadat mijn vrouw Simone mij bij het clubgebouw had afgezet, er zouden namelijk vier fietsen van zes roadies op twee auto's meegaan naar Harlingen, moest er zonnig toch nog een vijfde fiets bovenop één van de auto's mee. Met wat bij elkaar gesprokkelde onderdelen van de Zeeman en Favoriet werd een soort derdewereldconstructie in elkaar geflanst en daarna werd de fiets op het dak van de auto gezet. Dat moet kunnen, werd gezegd en er werd niet bij stilgestaan dat we over de Afsluitdijk zouden gaan. Nou daar heb ik vorig jaar genoeg ellende meegemaakt. (Effe ter herinnering: Twee fietsen vielen 135 graden achterover en hingen dus met hun stuur vlak boven de weg.)

Voordat we bij Stompwijk waren aangekomen was de fiets bovenop het dak bang geworden, durfde niet meer op zijn wielen te blijven staan en bleef scheef op de auto hangen. Gelukkig reed de bandenauto achter ons en door te seinen en te toeteren werden we hierop geattendeerd. Een slanke man fietste hard voorbij. „Hé, dat is Ad Smits”, hoorde ik iemand van onze groep zeggen. „Misschien heeft hij verstand van fietsendragers.” Nadat ik een paar maal hard Ad, Ad, had geroepen, kwam de persoon terug en deed zijn handschoenen uit en helm af. Wat is er vroeg hij droog. „Niets”, zei ik, „Ik dacht dat je Ad Smits was”. „Nee”, zei hij weer droog. „Nou sorry dan, fijne dag verder” zei ik. Hij vervolgde zijn weg.

In Harlingen aangekomen bij de parkeerplaats, ik sla nu even een stukje over,

anders wordt het verhaal zo lang, werd ik weggestuurd. Ga maar vast naar de haven. Ik hoorde er dus eigenlijk niet echt bij. Was de enige reden dat ik zonder fiets was? Ik sjouwde met één tas op mijn rug en de andere van hand naar hand. Nou, dat was best een eind lopen. De andere vijf heren, zegmaar beren kwamen doodleuk op hun fiets aanrijden. Echte vrienden dus. Durfden ze nog te vragen. „Heb je nog geen vijf fietsovertochtkkaartjes gekocht?” Aan boord aangekomen, regelde ik twee tafels met ieder vier stoelen. En ja hoor, ze kwamen nog bij mij zitten ook. Peter van de Beek had weer een huisje geregeld. Bert Kuiper, zijn broer Ton en ik waren er ook weer bij. In plaats van Arie Perfors, zakelijke verplichtingen in New York, en Piet, nog steeds zwaar verliefd, waren Aad Zoutenbier en Willem Hogendoorn meegekomen. Theo Aanen, die vrijdagavond nog moest werken, zou zich zaterdag bij ons voegen. Ik zette zes halve liter bierblikken Hertogh Jan op tafel om de stemming erin te krijgen. „Hé, Peter, bij RRZ hebben ze altijd pinda's en nu?” Met een grote plof belandde er een grote zak pinda's op tafel. Hij had ook dit geregeld. Broer Ton gooide er bierworstjes bij. Daarna kwam er Palm en Duits bier uit de rugzakken. Niet iedereen had zich zo goed voorbereid, maar die personen krijgen een andere keer nog een kans. We hebben alle lege blikken netjes in de afvalbakken gedeponeerd, maar ze waren wel overvol. We hoorden van degenen die een boot na ons hadden, dat er regelmatig werd gecontroleerd of er geen eigen drank en etenswaren werd geconsumeerd, want dat was niet de bedoeling. Op Terschelling een fiets gehuurd en met een, in het begin, rustig tempo naar Midsland aan Zee. Wind in de rug en het tempo werd rustig opgevoerd. Peter had de boodschappen laten bezorgen. Het ontbrak aan niets. Klasse Peter. Voor 's avonds een taxi besteld en die bracht

ons naar Terschelling West, waar we gingen klaverjassen. Daarna gingen we naar de Braskoer, waar volop werd gedanst op live muziek. Volgende dag uitslapen, dachten sommigen. Zonde van de tijd, dachten anderen.

Zaterdag. Zonder ontbijt (dat doen we straks wel) gingen we het strand op en lekker uitwaaien. Nadat we weer in ons huisje aankwamen meldde Aad zich spontaan aan als spek/eieren koekenbakker. Heerlijk kan hij dat. 's Middag gingen we fietsen. We zouden Theo om vijf uur oppikken, maar om half twee belde hij doodleuk, dat hij al bijna op Terschelling was. Theo vervoegde zich bij ons en Aad, die die dag dichterbij de 60 was gekomen, al zou je dat lang niet zeggen, trakteerde ons op verse koffie met overheerlijke appeltaart met slagroom. 's Avonds hadden we een tafel gereserveerd bij restaurant 'Het Golfje'. We waren de eerste gasten en langzamerhand stroomde het vol. We waren niet echt rustig en het smaakte heerlijk. Aad kreeg als jarige een vlammenwerper op zijn ijsje. Rienske was niet vergeten dat hij jarig was en wij zullen haar ook nooit vergeten.

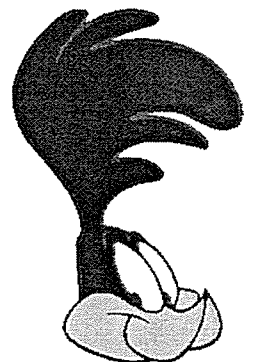
Zondag. Zondagochtend na een spek/eierenloos ontbijt vertrokken we in een steeds hoger tempo naar het startpunt van de hele en halve marathon. De mannen van de marathon werden uitgezwaaid. Ik had mezelf voorgenomen niet te hard te gaan. Ik wilde binnen de twee uur binnenkomen. Om het alvast maar te verraden: ik kwam binnen in 1:59:56:30. Applaus trouwens voor met name Dianne en Reinie die me hebben opgejaagd of trappen jullie erin als ik zeg dat ik hen gehaast heb. Nee, dus. Gedoucht en langs het parkoers staan om de helden van de hele marathon te verwelkomen. Na niet al te lange tijd kwam Miel voorbij. We wilden wat gaan drinken, omdat het zou toch nog wel een tijdje zou duren, voordat Herman zou finishen, dachten we. Nou daar kwam hij al lachend aan in een schitterende tijd. Klasse. Ruud van der Maaten had zichzelf een ticket cadeau gedaan en na een perfecte voorbereiding van een week, kwam ook hij lachend binnen. Helaas heeft niet iedereen de marathon uitgelopen, maar er zijn ergere dingen. Het werd roadiedruk in het café en toen het donder werd reden we met zeven fietsen weer naar ons huisje. Als het donker is op Terschelling, dan is het ook echt donker,

oftewel je ziet geen hand voor je ogen. Gaan we goed? Oh gelukkig, daar is een ANWB paddestoel. Daar aangekomen, stopten we alle zeven en zeven lampen gaven geen licht meer. Ik viel om van het lachen. Peter zei, terwijl niemand iets zag: „We moeten rechtsaf.” Hoe kan hij dat nou zien, vroegen de andere zes zich af. Maar we kwamen er wel. Hoe zou het gegaan zijn zonder Peter? Bij het huisje aangekomen kregen we als voorafje kroepoek en als hoofdgerecht nasi met weggevoegen kip. Als toetje nam ik een gestrekt wegzakkertje. Toen ik me weer gezellig bij de groep wilde vervoegen, gingen ze naar bed.

Maandag. Wij weer in een steeds hoger tempo naar de boot. De twee fietsenhuurders gooiden hun tas bij de boot. „En wie neemt mijn tas mee aan boord?” vroeg ik. Willem had mijn tas al te pakken en Theo en ik reden terug naar het fietsenverhuurbedrijf. Allebei een ander bedrijf natuurlijk. Ik liep naar de boot en was Theo kwijt. Bij de boot aangekomen riep ik in de grote mensenmassa die daar stond:

„Theee”. Ik kreeg geen gehoor. Ik liep naar de ingang waar de fietsers met de fietsen aan boord gingen en zei: „Mijn vrienden hadden een eigen fiets en die zijn nu aan boord en ik heb er een gehuurd. Mag ik hier aub langs om mij bij hen te vervoegen?”. Hij knipte mijn kaartje en liet me daar aan boord gaan. Nadat we een lange tafel hadden veroverd, belden we Theo. „Als ik geluk heb mag ik met deze boot mee” meldde hij ons. Volgens Peter gaat het huisje verbouwd worden. Een ieder wordt verzocht de tekeningen voor de verbouwing te mailen naar Peter. Laat vooral weten waar behoefte aan is. Peter, het was weer fantastisch, je had het weer perfect geregeld en dat mag je het volgende jaar weer doen.

Paul van Heukelum



Les 4 cimes du Pays de Herve

Steeds weer opzoek naar een nieuwe uitdaging, is dat de tik van een hardloper? Wij hebben er wéér een gevonden. De vier heuveltjes in België, een wedstrijd van 33 km waarvan er slechts 856 meter vlak zijn. Deze wedstrijd staat onder het berglopen als één van de zwaarste in de Belgische hardlooperkalender. Even twijfel ik, „zal ik het doen? Kan ik het?” Natuurlijk doe ik het en natuurlijk kan ik het! Rustig van start gaan en het hoofd erbij houden.

Er is alleen een voorinschrijving en deze is gratis. Via Bernard (organisator) kunnen we goedkoop een overnachting regelen. In het Jeugdhuis van Charneux, voormalig weeshuis, verzorgd door de nonnen. Het ontbijt en het diner met drinken is allemaal inclusief. In totaal slapen er 56 lopers. De kamers zijn proper, eenvoudig en heel erg gehorig.

Zaterdag gaan we met zijn allen om 19:00 uur eten. Bij binnenkomst wordt ons een glas Belgische champagne aangereikt. Het is heerlijk! Ron weet even later voor ons nog een glas te bemachtigen. We gaan zitten aan grote houten tafels, de flessen wijn worden neergezet maar wil je liever bier, cola of water; alles is mogelijk.

Dan komt moeder overste met de etenskar. Op elke tafel wordt een grote pot spaghetti met saus, schaalte geraspte kaas en een mand brood neergezet. Zijn de potten of manden leeg geen probleem er komen gewoon nieuwe. Alles is er in overvloed! Na de spaghetti komt moeder overste weer met de etenskar en krijgen we allemaal een bekertje yoghurt.

De organisatoren doen hun uiterste best om ons bezig te houden en hebben een quiz in elkaar geflanst. De vragen zijn in het Frans, er zijn weinig lopers die het goed kunnen lezen de meeste onder ons zijn Hollanders, Duitsers en Engelsen. Ondanks het niet of slecht begrijpen van de vragen heeft onze tafel er toch nog 5 goed.

Bernard heeft voor iedereen tijd en vraagt wat onze pr. op de halve marathon is. Hij geeft mij het advies om 6 minuut per km te lopen, dat is voor deze wedstrijd een goed tempo gezien mijn tijd op de halve. Ik had

zelf ook een eindtijd van 3:18 in gedachten dus dat was een goede inschatting. Ron vertelt dat hij 2:45 wil lopen en ook dat vindt Bernard een goed uitgangspunt gezien zijn tijd op de halve.

Sinterklaas is ook in België aangekomen en heeft voor ons allemaal een chocolade letter meegenomen. Als kleine kinderen zo blij eten we allemaal snel de letter op om daarna naar ons bed te vertrekken. Hoe zouden we slapen? Je hoort mensen op de trap lopen, praten, lachen en boven ons zit een idioot die rondjes aan het rennen is. Ron geeft een brul, waarschijnlijk zit iedereen rechtop in zijn bed maar de hardloper gaat ongestoord door. Wonder boven wonder duurt de herrie alles bij elkaar een minuut of 10 - 15 en dan is alles ineens muisstil en val ik in een diepe slaap.

Zondag, als ik om 8:00 uur naar beneden loop, schiet er een steek in mijn linkerkuit. De nachtmerrie van een loper: goed getraind en dan een blessure! Ik probeer niets te laten merken maar Ron ziet dat ik niet meer zo soepel loop. Ik zwak het allemaal een beetje af maar in mijn hoofd ben ik er wel mee bezig, hoe zal het lopen gaan? Hier heb ik voor getraind, het zal toch niet in één minuut voorbij zijn?

We rijden na het ontbijt naar Battice waar de start zal plaats vinden. Je kunt je in de grote sporthal omkleden, douchen en laten masseren. Ik maak dankbaar gebruik van de massage en loop daarna weer redelijk soepel, de pijn is in ieder geval weg.

Er gaan 1076 lopers van start waaronder 122 dames.

Tegen elven loopt iedereen richting start, en na daar te zijn verzameld moeten we achter de muziek aan een paar honderd meter naar boven. Een beetje rommelig keert iedereen weer. De fanfare speelt er lustig op los en wacht op de laatste mensen die zich nog in de groep moeten mengen. Ron was gaan inlopen en toen hij bij start kwam was er niemand en hij zag ons achter de fanfare lopen. Hij moest op een drafje naar boven en was dus een van de lopers waar wij op moesten wachten. Als iedereen achter de fanfare staat gaan we, achter de muziek aan, naar de start.

Plots hoor ik een vreselijke herrie, als ik naar rechts kijk zie ik twee hardlopers gekleed in een harnas van coca-cola blikjes gehuld. Het is niet te hopen dat deze lopers 33 km achter mij aan rennen want dan word ik gek.

Bij de start is het nog even wachten tot de fanfare opzij is en dan kunnen we aan de wedstrijd beginnen. We beginnen op het hoogste punt van het parkoers, de eerste kilometers gaan dus naar beneden. De eerste km en dus ook de laatste km heet Mur de Bouxhmont. Je gaat van 320 meter naar 275 meter. Zo naar beneden lopend en even omhoog kijkend begrijp ik waarom ze dit de muur noemen. Het grootste hoogte verschil zit in het eerste stuk daarna gaat het iets geleidelijker. Het gaat daarna op en neer. De eerste afdalingen heb ik lekker door kunnen lopen en heb dus wat tijdswinst geboekt. De tweede helft van de wedstrijd schijnt het zwaarst te zijn. Bij 5 km is de eerste bevoorrading. Bij mij komt het beeld voor ogen dat je grote tassen met eten en drinken mee moet sjouwen. Zo erg is het gelukkig niet, er is wel van alles te krijgen, water, AA drink en rozijnen.

1^e cime „Croix de Charneux” begint dan bij 6 km, het echte werk gaat beginnen. De klim is steil, nog niet zo heel erg lang; een goede opwarmer dus. Boven aangekomen staat een groot geel bord met BRAVO! De mensen zijn enthousiast en roepen je bemoedigend toe.

Regelmatig kom ik met lopers aan de praat, één man weet het allemaal zo goed te vertellen omdat hij hier al vaker gelopen heeft. Anderen zijn net als ik hier voor het eerst en het doel is genieten en uitlopen. Veel mannen en vrouwen laat ik dan ook weer snel gaan omdat ik reserves wil hebben voor de laatste kilometers. Zo is er een man uit Oostende die als tip van zijn trainer heeft meegekregen rustig op je dooie akkertje naar beneden en tempo naar boven maken. Ik vraag hem is het niet verstandiger om rustig naar boven te gaan en je tempo naar beneden iets te versnellen. Bij de eerstvolgende klim zet hij dusdanig aan dat ik hem snel uit het oog verlies, dag tot ziens!

Van veel lopers krijg ik tips van leuke lopen in België, jammer ik heb geen pen en papier bij me dus probeer ik de plaatsen te onthouden zodat ik het later kan opzoeken op Internet.

Bij Mortroux village (13 km) gaan we een

aantal km onverhard, grote modderige plassen en glibberig gras. Het is even uitkijken dat je op de been blijft. We zitten hier op het laagste punt en gaan dan beginnen met klimmen. We hebben al 4 km geklommen als we het bord 2^e cime „Ford d' Aubin” tegen komen het is dan nog twee km omhoog. De benen worden moe maar ondanks dat loop ik heerlijk en geniet van de prachtige omgeving. Om me heen kijkend zie ik mensen die het nog veel zwaarder hebben, ze lopen te zuchten en te steunen. Hier zijn ook de eerste lopers die gaan wandelen. Een fietser probeert ons te stimuleren, voor sommige is het demotiveren. Hij zegt „jullie zijn over de helft maar het zwaarste gedeelte moet nog komen.” Ik loop naast een man die aan mij vraagt: „dat meent hij toch niet?” Jammer voor hem, maar het is de waarheid. Hij zucht en zegt: „ik heb het nu al zo zwaar”, hij zucht nog eens, laat de moed zakken en gaat wandelen. Ik denk als je nu gaat wandelen, kan het nog wel eens heel zwaar kan worden. 19 km, we zijn boven en weer het bord BRAVO! En we worden weer beloond met een prachtig uitzicht.

We beginnen aan een afdaling van 2 km. Het gaat steil naar beneden en langzaam gaan je benen protesteren. De klappen die ze krijgen vinden ze niet echt fijn. Bij elke bevoorradingspost neem ik een grote hand rozijnen, dat is heerlijk. De 3^e cime „Mauhin” is 2 km maar met een groot stijgingspercentage, hier ga ik mensen inhalen. De man die het allemaal zo goed wist, omdat hij hier ervaring heeft, ga ik fluitend voorbij. Ja, zulke dingen geven je vleugels.

Bij 24 km gaan we weer 2 km dalen. Ik kijk maar weer eens op mijn horloge en zie dat ik nog ruim onder mijn schema zit. Als ik zo blijf lopen kom ik op een eindtijd van rond de 3:12 met een beetje verval rekenend houden moet ik in 3:13 kunnen uitkomen.

26 km we beginnen met de 4^e cime „Chapelle du Transineu”, de top ligt op 31 km. Ik ga mijn benen nu wel voelen maar toch blijf ik lekker lopen en ik geniet volop. Het gevoel van dat ik dit kan vervaagt alle pijn in de spieren.

Ik zie opnieuw de man die vertelde hard naar boven te moeten lopen en rustig naar beneden, hij staat stil, de kolen zijn op. Ik probeer hem nog aan te sporen om mee te gaan maar nee; het is over en uit. Van 31 naar

32 gaat steil naar beneden, mijn benen doen nu pijn en ik denk „rustig aan dan gaat het goed.“ Je moet er toch niet aan denken dat je de laatste km kramp zou krijgen, de muur wordt dan een ramp.

Bij 32 km ik kijk naar voren en zie de muur met veel mensen die worstelen om bij de finish te komen. Waar ik het vandaan haal, ik weet het niet, maar ik kan de laatste klim nog versnellen en loop naar een eindtijd van 3:11:40.

Ron was al binnengekomen en zelfs onder zijn streeftijd, zijn eindtijd is 2:38:03.

Na een lekkere verkoelende douche gaan we

naar een grote feestzaal niet ver bij de finish vandaan. Hier staan grote lange tafels en is het gezellig druk. Allerlei soorten bier zijn te verkrijgen en tegen inlevering van je startnummer krijg je een broodmandje met producten uit de streek. Samen met een Val Dieu biertje vullen wij onze energievoorraad aan.

Volgend jaar zijn wij weer van de partij bij deze prachtige, gezellige maar ook zware loop.

Joyce Dijkhuizen

www.roadrunners-zoetermeer.nl

Een van mijn favorieten

De Roadrunners hebben een eigen site. Een tijdje terug was er wat achterstallig onderhoud rondom de site maar dat is verleden tijd en de site is weer alive and kicking.

Anton van der Lubbe heeft samen met zijn zoon het beheer in de hand genomen en met een redactiegroepje zijn ze hard aan de slag om de site weer actueel te krijgen. Een bezoekje is echt de moeite waard. Alles werkt weer: de wedstrijdverslagen en uitslagen staan nu in een logische volgorde, de trainingsschema's zijn toegevoegd, je kunt zien of je ingedeeld staat met de bardienst en er is een aparte rubriek voor bestuurszaken. Het gebeurt regelmatig dat er van wedstrijden foto's gemaakt worden die via het prikbord beschikbaar gesteld worden. Even klikken op de hyperlink, en je komt direct in een fotoalbum van een bepaalde loop. Zo staan altijd na afloop van de Menea of de Saltolopen de foto's van onze vaste huisfotograaf Wim Bras op de site. Het leuke van de site is dat je zelf je eigen uitslagen kan opgeven, zelf verslagen kunt aan bieden en discussies kunt opstarten en erop reageren. Kortom het is echt een dynamische site voor en door de leden.

Toegang via inloggen! Members only

Om toegang te krijgen tot al deze informatie, is inloggen een voorwaarde. Anders zie je maar een beperkt aantal items. Inloggen is alleen mogelijk voor leden. Hier volgen nog een keer de stappen die je moet nemen.

- Ga naar <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl>
- Klik rechts boven op de rode balk: inloggen
- Vul bij login je eerste letter van je voornaam, direct gevolgd door je achternaam. Gebruik max. 7 letters, geen voorvoegsel en geen hoofdletters. (Ruud van Zon wordt rzon)
- Vul bij wachtwoord (paswoord) de postcode in: vier cijfers een spatie en twee hoofdletters (2725 AB)
- Klik op aanmelden
- Rechtsboven staat een vakje met: mijn info. Klik daarop en je ziet je persoonlijke gegevens.
- Werk de huidige gegevens bij, vul vooral ook de groep in waarin je loopt.
- Je kunt hier ook je paswoord (postcode) vervangen door je eigen paswoord.

Ben je het wachtwoord vergeten nadat je het vervangen hebt, of is er onverhoopt iets fout gegaan, stuur dan een mailtje naar Roadie@hccnet.nl.

Ruud van Zon / Ellen Bominaar

Uitslagen

Championloop, België, 22 aug

13,4 km

Ron Dijkhuizen	55:52
Joyce Dijkhuizen	1:08:18

Maare-Mosellauf, Duitsland, 28 augustus

21,35 km

Ron Dijkhuizen	1:31:49
Joyce Dijkhuizen	1:53:17

Liege halve marathon, België, 5 september

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:36:22
Joyce Dijkhuizen	2:00:19

Eemsmondloop, Uithuizermeeden, 25 september

10 km

Ad Peltenburg	41:15
---------------	-------

Posbankloop, Velp, 26 sept

15 km

Ad Peltenburg	1:04:56
Wouter Sanders	1:18:20
Cok Vis	1:26:31
Yvonne Vis	1:33:49

Berlin Marathon, Berlijn, 26 september

42,2 km

Margreet Verkerk	3:37:12 pr
Els van Suffelen	4:52:45 pr
Jack v/d Kreeke	4:53:03 pr

Trosloop, Haarlem, 26 sept

21,1 km

Ricky Martens	1:36:46
---------------	---------

3e Salto Reintegratie Run, Zoetermeer, 26 september

5 km

Frans van Haaster	17:44
Wijnand Bavius	19:19 pr
Miel Piso	19:20
Marcel den Hollander	19:25
Jan Moggré	19:35
Jan Schipper	19:48
Ruud van Zon	20:08
Piet Roestenburg	20:19
Gideon Bouwman	20:38
Marc Bras	20:43
Anton v/d Lubbe	20:47 pr
Nick Raadschelders	20:48
Dolf Strikwerda	20:50 pr
Klaas de Vries	21:18
Gita Jeremic	21:24
Richard Willems	21:32

Karel Slierendrecht	21:52 pr
Elly Burgering	23:51
Etienne den Toom	23:55
Leen Antonisse	24:37
Esther de Wit-Smit	25:11
Cees van Halderen	25:11
Kris Gharbaran	25:22
Hans Meijer	25:34
Ellen Bominaar	26:05
Emie Schipper	27:34
Sandra Smits	28:07
Piet van Veen	28:07
Jaqueline v Havelmonde	28:38
José de Groot	29:43
Jolanda v/d Maaten	30:46
Ernest van Soest	31:00
Anton Fokke-Kleinsma	31:32
Erica Hillebrink	31:42
Herman Middendorp	34:47

Zeelandmarathon, Zoutelande, 2 oktober

42,2 km

Ron Dijkhuizen	3:39:38
Etienne den Toom	3:43:37

Walfridusloop, Bedum, 2 okt

16,1 km

Ad Peltenburg	1:06:45
---------------	---------

Rottemerenloop, Bleiswijk, 3 oktober

10 km

Tom Maessen	40:38 pr
Bob Verbrugge	41:53 pr
Richard Willems	44:41
Karel Slierendrecht	50:30
Ron Dijkhuizen	52:07

21,1 km

Piet van Veen	1:31:36
Joyce Dijkhuizen	1:46:40
Henriette Taartmans	1:53:31

Singelloop, Breda, 3 oktober

21,1 km

Ricky Martens	1:33:07
---------------	---------

4 mijl van Groningen, 10 okt

6,6 km

Ad Peltenburg	25:52
---------------	-------

Marathon Eindhoven, 10 okt

42,2 km

Nick Raadschelders	3:19:32 pr
Robert v/d Linden	4:07:20
Martine Lemson	4:52:41

ING Mar., Amsterdam, 17 okt

10 km

Marcel Andeweg	57:13
----------------	-------

21,1 km

Frans van Haaster	1:26:36
Marco Epraim	1:59:33 pr

42,2 km

Mike van Wichen	3:24:24 pr
Liesbeth Edelbroek	3:49:51

1 v/d 4, 1^e loop, Den Haag, 23 oktober

10 km

Piet Roestenburg	39:48
------------------	-------

Monnikenloop, Schiermonnikoog, 23 oktober

15 km

Ad Peltenburg	1:03:42
---------------	---------

Pheidippidesloop, Utrecht, 30 oktober

3,6 km

Cindy v/d Hengel	19:15
Yvonne Vis	19:31
Dianne Roosenboom	19:45
Irene v/d Lubbe	20:06

7 km

Marc Bras	31:08
Anton v/d Lubbe	32:05
Hans Hortensius	34:52
Louis Roozendaal	34:54
Frans v/d Hengel	35:16
Cok Vis	37:26
Ron Werkman	38:20
Ed Jacobs	39:05
Wim Bras	39:13
Hans de Haan	44:10

42,2 km (als team)

Team Frans,	
Frans, Dianne, Irene, Cock, Marc,	
Hans Hortensius, Wim	3:37:46
Team Ed,	
Hans de Haan, Anton, Ron, Louis,	
Cindy, Ed, Yvonne	3:47:20

Herfstmarathon, Etten-Leur, 31 oktober

10 km

Marcel den Hollander	40:41
----------------------	-------

21,1 km

Bob Verbrugge	1:29:45 pr
Tom Maessen	1:29:53 pr
René van der Spek	1:32:21 pr
Robbert Smit	1:39:59
Joyce Dijkhuizen	1:45:53
Wouter Sanders	1:50:32 pr
Henk Nieuwenkamp	1:55:27
Edwin Adams	1:59:19 pr
Cok Vis	1:59:24
Yvonne Vis	2:08:21

42,2 km

Ron Dijkhuizen	3:19:02
----------------	---------

1^e Menea-run, Zoetermeer,

31 oktober**5 km**

Frans van Haaster	17:34
Nick Raadschelders	18:04 pr
Etienne den Toom	18:14
Piet Roestenburg	18:37
Wijnand Bavius	18:46 pr
Remco de Jong	19:09
Jan Moggré	19:28
Piet van Veen	19:44
Paul van Vliet	19:50
Ruud van Zon	19:57
Henk Hummeling	19:58
Ed Helsloot	20:12
Kees van Seuren	20:39
Anton v/d Lubbe	20:50
Klaas de Vries	20:50
Richard Willems	21:14
Ad de Bruin	21:22
Marc Bras	21:34
Piet Mulder	22:24
Louis Roozendaal	23:49
Cees van Halderen	24:17 pr
Paul van Heukelum	24:35
Jan Louwers	24:42
Hans Meijer	25:12
Ellen Bominaar	25:23
José de Groot	25:23
Sjef van Woensel	26:46
Els van Suffelen	27:34 pr
Martin Khouw	28:27
Jaap Visser	29:26
Ernest van Soest	30:11
Suzanne Middendorp	34:53

**10 EM, Hoek van Holland,
7 november****16,1 km**

Ron Dijkhuizen	1:07:21
Joyce Dijkhuizen	1:24:03
Jack van de Kreeke	1:24:54
Robert v/d Linden	1:23:18
Aad van Mil	1:23:18

**Athens Marathon, Athene,
7 november****42,2 km**

Ad Peltenburg	3:20:48
Aristides Efstratiades	5:28:06

**New York City Marathon,
7 november****42,2 km**

Jan Besseling	4:11:04
Arie Perfors	4:17:03

**Berenloop, Terschelling,
7 november****21,1 km**

Aad Vervaart	1:31:34
Jan Moggré	1:31:37
Piet van Veen	1:33:59
Ruud van Zon	1:35:09
Bert Kuiper	1:43:25
Ab Hartevelde	1:43:25
Ellen Duijzer	1:43:55
Theo Aanen	1:45:55

Willem Hoogendoorn	1:45:57
José de Groot	1:46:29
Elly van der Kooij	1:46:39
Roeland van Dijk	1:53:27
Peter van de Beek	1:45:03
Bianca Hesselius	1:55:20
Jan-Peter Willemsen	1:55:21
Dianne Roosenboom	1:57:57 pr
Reinie Schmit	1:58:03
Paul van Heukelum	1:59:57
Esther de Wit-Smit	2:01:18
Aad Zoutenbier	2:03:22
Liesbeth Edelbroek	2:20:57
42,2 km	
Miel Piso	3:27:58
Herman Roosenboom	3:35:48 pr
Ruud v/d Maaten	3:38:25

**Jan Olsthoornloop, Monster,
13 november****11 km**

Marcel Andeweg	1:03:52
Sonja den Dulk	1:08:18
21,1 km	
Dick den Dulk	2:00:24
Cok Vis	2:12:00
Ernst-Jan Bosman	2:12:00

1 v/d 4, 2^e loop, Delft, 14 nov**10 km**

Frans van Haaster	36:20
Piet Roestenburg	37:43

**Les 4 cimes du Pays de Herve,
België, 14 november****33 km**

Ron Dijkhuizen	2:38:03
Joyce Dijkhuizen	3:11:40

**Dotterbloemloop, Zoetermeer,
14 november****5 km**

Angelique Trapman	32:41
Jaap Visser	33:33
10 km	
Wijnand Bavius	19:13 pr
Jan Moggré	40:14
Gita Jeremic	42:35
Mike van Wichen	42:37
Jan Vaneman	43:12
Robbert Smit	44:00 pr
Peter Hoogeveen	45:02
Rien de Rijke	47:21
Peter van de Beek	49:43
Koos van Woerkom	52:36
José de Groot	52:44
Ellen Bominaar	52:54
Hans Meijer	52:49
Els van Suffelen	55:57
Jantien Meijer	57:26 pr
Aline de Best	57:29 pr
Nicolette Komen	57:33 pr
Eric van Caspel	57:41
Irene van der Lubbe	58:07 pr
Bart Schippers	58:51
Wendy van Zwam	59:09
Anneke Hogendoorn	59:29
Ben de Kok	59:44

Martin Khouw	59:49 pr
Linda van der Horst	59:50 pr
Cindy v/d Hengel	59:52
Willem Hogendoorn	1:02:06
Willem v/d Togt	1:02:06

15 km

George Jeremic	56:58
Bob Verbrugge	1:01:50 pr
René van der Spek	1:03:41 pr
Ruud van Zon	1:04:27
Dolf Strikwerda	1:05:29 pr
Gideon Bouwman	1:05:56
Richard Willems	1:06:43
Ab Hartevelde	1:06:43
André Bult	1:06:43
Anton v/d Lubbe	1:06:53 pr
Diederik Post	1:08:53
Ab de Bruin	1:09:43
Elly Burgering	1:11:02 pr
Theo Aanen	1:12:08
Marco Ephraim	1:13:21 pr
Jack van de Kreeke	1:13:32
Hans van Tol	1:13:37 pr
Piet Mulder	1:13:38
Bas Hoogendoorn	1:15:57
Cees van Halderen	1:17:20 pr
Henk Nieuwenkamp	1:17:25
Paul van Heukelum	1:18:16
André Bakker	1:20:09
Jan-W Weehuizen	1:20:12
Yvonne Vis	1:27:46 pr
Wim Albers	1:31:18.

**Zevenheuvelenloop, Nijmegen,
11 november****15 km**

Nick Raadschelders	59:03 pr
Mike van Wichen	1:02:42
Dolf Strikwerda	1:05:05 pr
Theo Houtman	1:07:14
Ingmar de Groot	1:09:58 pr
Robbert Smit	1:10:07 pr
Peter van der Starre	1:12:28 pr
Remco de Jong	1:13:01
Marco Ephraïm	1:13:33
Jack van de Kreeke	1:16:24
Dick den Dulk	1:19:32
Roland Groustra	1:20:28
Gijs Plijnaar	1:29:43 pr
Leny Asselman	1:30:59
Sonja den Dulk	1:31:00
Karel Knoester	1:36:01
Carla Jongerius	1:39:25
Judith Rietveld	1:39:25

**ZevenheuvelenOmloop, Nijmegen,
11 november****wandeltocht 25 km**

José v/d Moolen	3:50
Christa Louwe	3:50
Annemieke den Haan	3:50
Angela Hoevers	3:59 pr
Jeanine van Seuren	3:59
Petra Post	3:59
Jack van de Pol	4:28
Meeke Flipse	4:28
Marjan van den Berg	4:28
Astrid Bakker	4:28
Ina Nienhuis	4:28
Haleh Namvar	4:28

Garda van Kampen	4:45
Emy van Dijk	4:45
Joke van Sommeren	4:45
Tineke Bossink	4:45

**Langeloerduinencross, Norg,
27 november**

10 km

Ad Peltenburg	39:58
---------------	-------

**CommunicatieMensen Run,
Zoetermeer, 28 november**

5 km

Frans van Haaster	17:38
Nick Raadschelders	17:55 pr
Piet Roestenburg	18:19
Bob Verbrugge	19:16 pr
Etienne den Toom	20:15
Ruud van Zon	20:32
Anton v/d Lubbe	20:42 pr
Ingmar de Groot	21:26 pr
Ad de Bruin	21:37
Gita Jeremic	21:51
Karel Slierendrecht	22:04
Marc Bras	23:35
Jasper Harteveld	24:23
Ton Reedijk	26:00
Cees van Halderen	26:16
Esther de Wit-Smit	26:16
Hans Hortensius	26:16
Lili Oud	28:15
Wim Albers	28:16
Karel Knoester	28:30
Jaap Visser	30:08
Ernest van Soest	30:34
Jaqueline Huijnen	30:34

**Tulploop, Roelofarendsveen,
28 november**

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:27:55
----------------	---------

**Malta Challenge Marathon, 26-27-
28 november**

42,2 km

Gideon Bouwman	3:24:35
Elly Burgering	3:33:35

St. Nicolaasloop, Bleiswijk, 4 dec

10 km

Bob Verbrugge	40:08 pr
Marcel den Hollander	40:45
Jan Schipper	42:45
Ricky Martens	47:15
Marco Ephraim	48:55
Judith Rietveld	50:52
Dianne Roosenboom	50:56 pr
Herman Roosenboom	50:56
Ad de Bruin	57:42
Wim Albers	58:25
Els van Suffelen	59:49

15 km

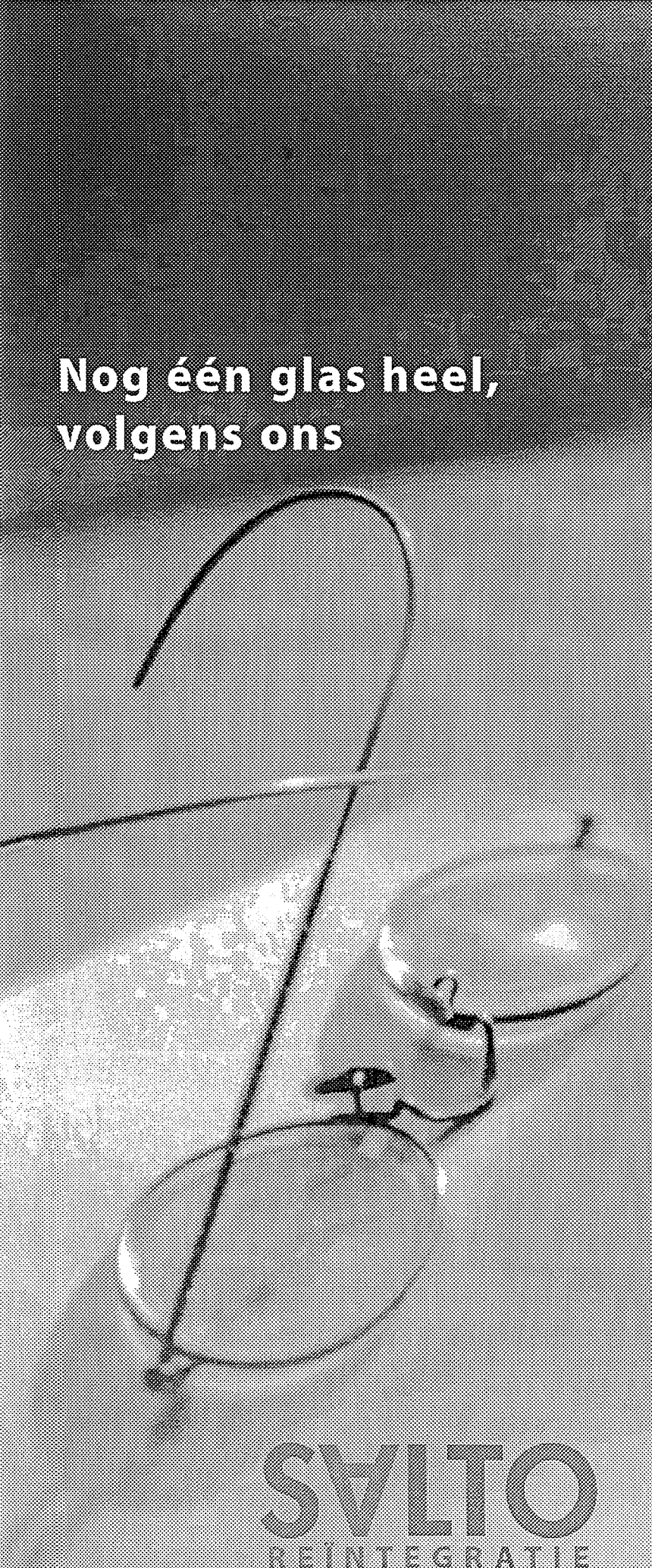
Frans van Haaster	56:28
Etienne den Toom	58:25
Nick Raadschelders	59:09
André Bult	1:00:33 pr

René van der Spek	1:03:05 pr
Ruud van Zon	1:03:07
Aad Vervaart	1:04:12
Piet van Veen	1:04:34
Ab Harteveld	1:05:27
Klaas de Vries	1:06:10
Theo Houtman	1:06:08
Anton van der Lubbe	1:06:53 pr
Richard Willems	1:06:57
Bert Kuiper	1:06:58
Jan Moggré	1:07:09
Ingmar de Groot	1:09:31 pr
Theo Aanen	1:09:55
Diederik Post	1:09:55
Elly Burgering	1:11:52
Gideon Bouwman	1:11:52
Jan Besseling	1:12:22
Rien de Rijke	1:12:29
Ton de Veen	1:15:50
Hans Hortensius	1:16:20
Hans van Tol	1:16:30
Piet Mulder	1:17:26
Peter van Zijp	1:17:27
Martin Mets	1:18:26
Jolanda van der Maaten	1:18:43
Henk Rietveld	1:19:59
André Bakker	1:25:12
Emie Schipper	1:25:12
Cees van Halderen	1:26:46
Ellen Bominaar	1:26:46

**MontferlandRun, 's-Heerenberg,
5 december**

15 km

Wouter Sanders	1:14:56 pr
Cok Vis	1:20:38
Yvonne Vis	1:32:27



Nog één glas heel, volgens ons

Salto Reintegratie. Onze naam zegt het al: wij zorgen voor een ommekeer als het om reïntegratie gaat. Dat doen we door een optimistische visie te vertalen in een uiterst daadkrachtige aanpak van langdurig ziekteverzuim. Met als vaak bereikt doel: de werknemer zo snel mogelijk weer duurzaam aan het werk krijgen.

Optimistisch

Die snelheid is voor alle partijen van belang. En snelheid is haalbaar, omdat wij ons concentreren op wat de werknemer wél kan. In plaats van langdurig stil te staan bij wat hij niet (meer) kan. Dat bedoelen we met optimistische visie: wij richten ons op wat heel is, niet op wat – al dan niet tijdelijk – stuk is.

Eerder is beter

Onze unieke aanpak heeft het meeste effect als we zo snel mogelijk ingeschakeld worden. Hoe eerder Salto Reintegratie erbij betrokken wordt, hoe sneller de aandacht verlegt wordt van een medisch probleem naar de reïntegratie. Dat leidt tot meer dan positieve gevoelens bij werknemer en werkgever. Het leidt tot succes.

Ervaring en passie

Salto Reintegratie is een volledige dochter van Interpolis. We zijn ontstaan door een fusie van Rehr Work en BMO, reïntegratiebedrijven met heel veel ervaring. We zijn landelijk actief vanuit 42 regionale vestigingen. Ook dat helpt: onze medewerkers komen vaak uit de regio, kennen de mentaliteit en de regionale arbeidsmarkt. Ze zijn stuk voor stuk gepassioneerd met hun vak bezig, omdat het een mooi vak is. Want iemand worden aan het werk helpen helpt iedereen.

Snel meer weten, met Quick Scan

We leggen u in een persoonlijk gesprek graag uit wat we voor u kunnen doen. Met onze Quick Scan kunnen we u bliksemsnel een idee geven hoeveel we voor u kunnen betekenen. Onze arbeidsbemiddelaar bestudeert dan een aantal dossiers en geeft objectief aan wat Salto Reintegratie voor de betrokkenen kan doen.

De Quick Scan kost 540 euro, maar als u ons vóór 1 juni 2004 belt of mailt, betaalt u slechts 95 euro.

Bel nu met 030-6692420 of mail naar info@saltoreintegratie.nl. Op onze site vindt u uitgebreide informatie over de Quick Scan.

Kijk op: www.saltoreintegratie.nl

SALTO
REÏNTEGRATIE

een nieuwe draai aan werk

Lentekriebels?

De Erkend Hovenier weet er alles van.

In het voorjaar geniet uw tuin van de eerste zonnestralen!

realiseren. Van het ontwerp tot en met de aanleg. Bovendien levert hij gegarandeerde kwaliteit en voldoet

Het groen ontwaakt en bij u

kriebelt het

gevoel van een zomerse droomtuin. De Erkend

Hovenier weet er

alles van. Want de Erkend

Hovenier weet op verrassend

creatieve wijze uw droomtuin te

aan strenge eisen op het gebied van bedrijfsvoering en vakbekwaamheid.

Heeft u ook lentekriebels?

Bel en maak vrijblijvend een afspraak.

erkend
HOVENIER



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

Lex van Wijk Hoveniers bv

**Bezoek onze
modeltuinen**

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


vereniging
van hoveniers en
groenvoorzitters

