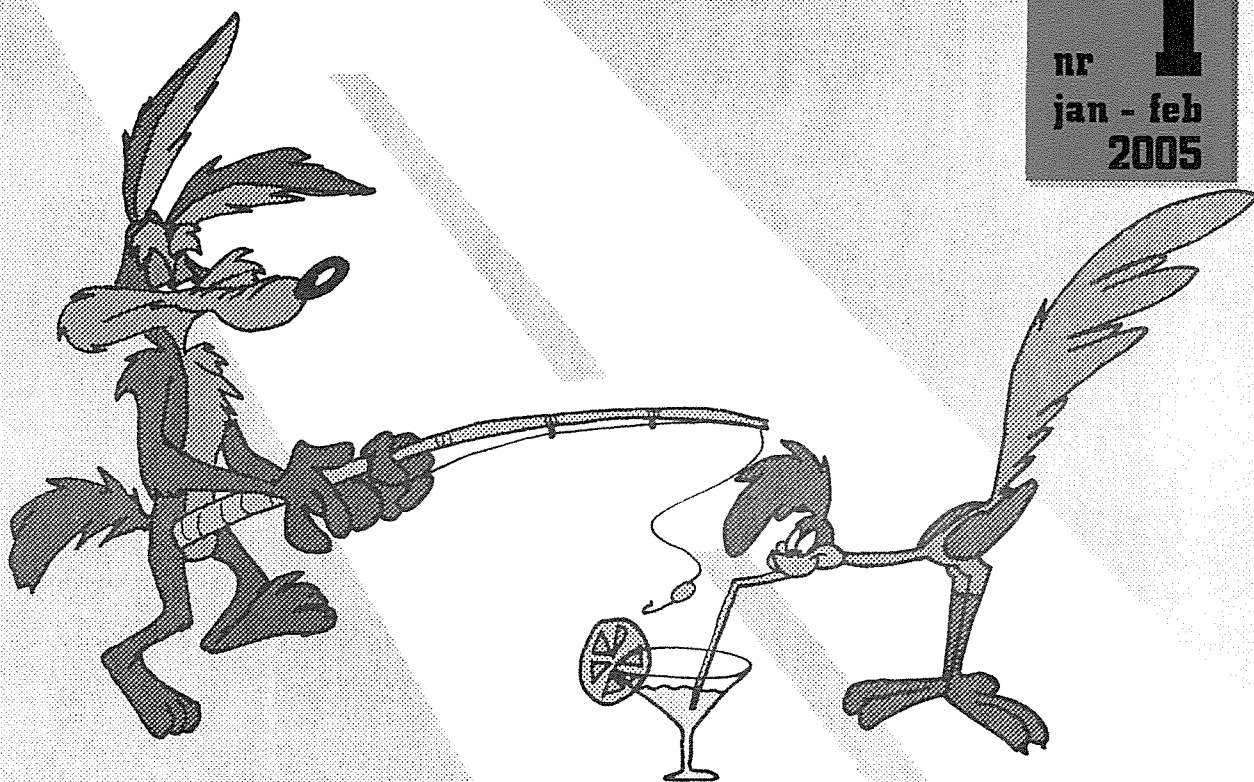


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
jan - feb
2005



Drinken versus sport

Pasta-avond

Wintermarathon

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	Trimlopen Road Runners Zoetermeer
	8	De marathon, het blijft kriebelen!
	10	15 vragen over zwemmerseczeem
	11	Sportief wandelen naar de KNAU
	12	Wandelen in Linschoten
	13	MSN-taal versus roadrunners-taal
	14	Marathon verstandig
	18	Zevenheuvelenloop
	19	Wat doet een geblesseerde loper op de zaterdagmorgen
	20	Nieuwjaarsloop 2005 Van de penningmeester
	21	De Hengeltjes vissen achter het net!
	23	Oproep voor voorjaarsactiviteiten
	24	Drents - Friese - Wold Runners
	26	Waar doe ik het voor
	27	www.roadrunners-zoetermeer.nl
	28	Pasta-avond
	29	Drinken versus sport
	30	Roadie redactie in verlegenheid gebracht
	31	De kennismakingscursus
	32	Uitslagen

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

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, (079) 361 16 94
vice-voorzitter
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, (079) 341 88 67
clubgebouw, sponsoring, evenementen
e-mail: BestuurRRZ@hotmail.com

Clubhuis

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

Contributie

RRZ lidmaatschap € 33,75 per kwartaal,
€ 135,- per jaar
Administratiekosten € 9,50 bij nieuwe
inschrijvingen
KNAU contributie € 13,20 per jaar
" + wedstrijdlicentie € 31,- per jaar
Andere leden (fit- € 19,50 per kwartaal,
walkers, wielrenners) € 78,- per jaar
Donateurs € 22,50 minimaal per jaar
Bankrekeningnummer: 8855.75.261
t.n.v. Road Runners Zoetermeer

Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Ledenadministratie

Peter van Zijp (079) 341 06 16
ppcvanzijp@wanadoo.nl

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.

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 26 maart.

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

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

Voorwoord

Van het bestuur

De productietijd van dit blad is enkele weken. Weken die de redactie hard nodig heeft om alle kopij te verzamelen, te redigeren, op te maken in mooie pagina's, te laten drukken, te laten bundelen en nieten én om te verspreiden. Alles tezamen enkele weken werk voor een aantal hardwerkende vrijwilligers. En het bestuur blijft het zeggen: zonder vrijwilligers zijn we nergens.

Maar die productietijd leidt er ook toe dat ik soms iets moet schrijven over iets dat nog moet gebeuren. Zo zit ik dit voorwoord te tikken op zondag 30 januari. Na een succesvolle CommunicatieMensen Loop waaraan vandaag een dikke tachtig mensen deelnamen onder wie een vijftiental kinderen. De formule van de loop, elke laatste zondag van de maand, 5 dezelfde kilometers die ideaal zijn om persoonlijke records te verbeteren, is een groot succes. We scoren er als Road Runners Zoetermeer flink mee in de diverse kranten via de aankondigingen en de uitslagen, we trekken nieuwe leden aan en lopers van collega-verenigingen en 'alleenlopers' zijn ons dankbaar. Kortom doorgaan!!

Dat geldt ook de Noord Aa Polderloop waarvan u de uitslag al kent maar die dus nu voor mij als schrijver pas over een week plaatsvindt. Het is/was de vijfde keer dat die wedstrijd plaatsvindt. Een traditie dus. Ongetwijfeld weer een succes met de afstanden van 5 en 15 km en een kinderloop. Wat wel opvalt is dat bij de organisatie van de verschillende runs er heel veel bestuursleden actief zijn naast een handvol vrijwilligers. Er staan veel mensen langs de weg als verkeersbegeleiders, technische dienst etc. maar 'het management' van de runs is nu teveel een bestuurszaak. Het bestuur zal dan ook huidige én nieuwe vrijwilligers gaan benaderen én begeleiden om het organiseren over te nemen.

Dat is écht nodig omdat enkele bestuursleden, zoals Bianca Hesselius en Jack van de Pol te zwaar worden belast. Dat komt mede omdat Herman, Ruud en ik erg drukke banen hebben en heel veel weg zijn en ook Astrid het met vele dingen druk heeft. Mede daardoor komt er nóg meer werk bij de andere bestuursleden op de schouders. We willen daarom meer bestuursleden en meer vrijwilligers die organiseren.

Goed voorbeeld is een project voor de renovatie van het clubgebouw. Herman Roosenboom wordt projectleider, leidt een werkgroep, woont (een deel van) de bestuursvergaderingen bij en houdt nauw contact met de clubhuiscommissie. En het bestuur praat nog met enkele mensen die desgevraagd of uit eigen beweging actief willen

worden in het bestuur of net daarbuiten. We houden u op de hoogte.

Er is ook nog sprake van verlichting in een andere zin. Kort voor de jaarwisseling hoorden we dat de gemeente positief reageerde op een verzoek van het bestuur om extra verlichting aan te brengen op de paden rond ons clubgebouw. De gemeente handelde trouwens wel heel erg snel: al medio januari is een aantal lantaarnpalen geplaatst. Hulde aan ambtenaren en bestuurders!! In Zoetermeer kan niet alleen het lopen maar het gemeentewerk heel erg snel gaan. We zouden graag nog een paar lichtpalen meer zien en hopen dat alle (verharde) paden ook ergens toe gaan leiden, maar dat komt vast wel goed met de verdere invulling van 'ons deel' van het Noord Aa gebied. Het bestuur heeft de gemeente in elk geval namens u bedankt en hoopt op verdere voortzetting van de prettige contacten.

Er vallen meer goede dingen te melden. Zoals uw steun voor giro 555 na de verschrikkelijke ramp in Azië. De doos en de erwtensoep brachten tijdens de nieuwjaarsreceptie een mooi bedrag op en ook het saldo van de Noord Aa Polderloop gaat naar giro 555.

Op de nieuwjaarsreceptie en op de Runnersparty 2004 van 18 december zeg ik niks meer dan dat het gezellig was. Diederik Post werd bijna unaniem gekozen tot vrijwilliger van het jaar en ook de redactie van de Roadie werd in het zonnetje gezet. Deze vrijwilligers kregen allen een bescheiden cadeaubon en heel veel dank en lof. Eind van dit jaar kiest u weer.

Tot slot: op woensdag 23 maart is er voorjaars Algemene Ledenvergadering. Om acht uur en in plaats van het lopen. U wordt via een brief uitgenodigd. Die brief ligt binnenkort enkele dagen aan u geadresseerd te wachten in het clubgebouw tot u die meeneemt en anders bezorgt de post hem. We denken ook bij de portokosten aan de kleintjes. De vergaderstukken liggen te zijner tijd ter inzage in het clubgebouw en staan op internet.

De dagen worden weer langer, het voorjaar nadert, we krijgen er weer zin in, in de zomervakantie bedoel ik. Waarde leden, loop met plezier, dan doen wij dat ook. Namens het bestuur groet u

Sjef van Woensel
voorzitter

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Maart

1 Irene van der Lubbe
2 Martin Snoek
6 Paul van Heukelum
6 Fred Nelissen
6 Ingrid Hendrikse
7 Fred van Doorn
9 Marco Borsboom
10 José Dokman
13 Meindert Louwsma
14 Ron Ebing
14 Patrick Roosen
15 Jan Besseling
15 Jeannot Kok
15 Frank van Steenbrugge
16 Jan Vaneman
16 Etienne den Toom
17 Paul Nieuwenhuizen
19 Henrika Hoogervorst
20 Annemiek ten Hoor
23 Kees Brits

23 Cynthia de Haas
24 Manuela Klerks-
Westhoven
25 Jan-Peter Willemsen
25 Monique van Dijk-
Oosthoek
27 Nico Ros
28 Wijnand Bavius
30 Jan-Willem Weehuizen

April

1 Lidwien van den
Aardweg
1 Henk van den Bos
1 Idius Felix
1 Chris van Buuren
3 Bill Verschuyl
3 Jaap Sneep
4 José de Groot
8 Eric Klarenbeek
8 Anuschka Scheepers

8 Toos de Groot
8 Arie Taal
9 Wilhelmina Hubers
9 Germt Jako de Vries
11 Adiel Jahangir
12 Ad Radder
12 Henk Rietveld
13 Martine Lemson
14 Ben Cats
16 Erick Kicken
22 Esseline Bloemenveld
22 Nicole de Vries
23 Marion van den Broek
24 Rob Vreijling
24 Conny Boots
25 Herman Middendorp
25 Peter van de Beek
25 Bert Hartog
27 Martin Mets
27 Pieter Minnee
28 Edwin Adams
30 Anita de Bok

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

Geblesseerden

De volgende lopers hebben een kaartje ter ondersteuning ontvangen:

Toos de Groot, Ton Smit, Mieke Niemans, Henriette Taartmans, Louis Roozendaal, Peter van Zijp, Henrika Hoogervorst, Piet Schoonen, Karel Verstegen en Sharon van Geijlswijk.

Sommigen zijn ondertussen weer op de weg terug.

Zijn er op dit moment nog mensen in je groep waarvan je weet dat ze ziek of geblesseerd zijn, geef dit dan even door aan de trainer of liever nog: direct aan Elly v.d. Kooy. Haar telefoonnummer is: (079) 3 31 44 47 en zij woont op de Snoeksloot 68. Haar e-mailadres is konico@wanadoo.n

Gehuwd

Op 1 oktober jongstleden zijn gehuwd Co van Beijeren en Marja Vessies en op 28 december Karel Verstegen en Angelique Trapman.

Namens alle Roadies: gefeliciteerd en heel veel geluk.

Nieuwe leden

Wij verwelkomen de volgende leden bij de gezelligste hardloople club van Nederland:

Patrick Roosen, Daphne Martinez, Fred van Doorn, Mildred Roskamp-Dodebier, Wiet van Diepen, Bonne Dijkstra, Ben de Meijer, Armin van der Meulen, Jan van Rijn, José Dokman, Corry van Vliet, Ingrid Hendrikse, Regina Felix, Riekje Rietman, Lidy Nelissen, Fred Nelissen, Henk Boon, Barend Dickerscheid.

Allemaal heel veel loopplezier toegewenst.

Trimlopen Road Runners Zoetermeer

We willen graag de maandelijkse trimlopen voortzetten in het nieuwe jaar. Dit brengt een hoop geld binnen voor RRZ i.v.m. sponsoring. Dus als je nog bedrijven kent die je wilt benaderen hiervoor, doen!

Daarnaast hebben we per trimloopje zes vrijwilligers nodig, incl. een barmedewerker. Het handigst zou zijn als we drie teams zouden hebben die vier keer per jaar mee kunnen helpen. Ieder team moet bestaan uit een inschrijver, een barmedewerker, een voorfietser, minimaal een verkeersregelaar/achterfietser, en twee tijdregistratiepersonen.

De trimlopen zijn gepland op de laatste zondag van de maand, behalve in december. In totaal dus achttien mensen. Een team zal dan eenmaal in de drie maanden mee helpen.

Als je mee wilt helpen, stuur dan een e-mail naar bestuurrrz@hotmail.com of praat even met Bianca.

De vaste formule:

- Deze prestatie-loop over 5 kilometer gaat over een verkeersvrij parcours langs het

Noord-Aa en rondom de Benthuizerplas. Het is een snel parcours waarop elke kilometer is aangegeven. Hierdoor is deze prestatie-loop uitermate geschikt om een persoonlijk record neer te zetten.

- De start is om 10.30 uur bij de Road Runners, inschrijven vanaf 9.30 uur.
- Om 10.00 gaat de kinderloop van 1 kilometer van start voor de jeugd tot 12 jaar.
- Kosten € 2,- per prestatie-loop en de kinderloop is gratis.

Noteer de data alvast in je agenda:

27 februari
27 maart
24 april
29 mei
26 juni
31 juli
28 augustus
25 september
30 oktober
27 november
18 december

Bianca Hesselius



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

De marathon, het blijft kriebelen!

Na mijn marathondebuut in Rotterdam, op 25 april 2002, had ik besloten om geen marathon meer te lopen. De pollen werkten die dag niet mee en na de race had ik lange tijd last van mijn rug.

Ik liep wedstrijden tot een km of 30 maar als ik dan in Rotterdam als supporter stond kreeg ik toch wel kriebels in mijn buik, eigenlijk wilde ik dit ook! Mijn rug was de angst.

In november heb ik de 4 heuveltjes-loop in Battice gelopen. Er word gezegd dat deze loop dezelfde belasting voor je spieren heeft als een marathon. Op het moment dat ik daar over de finish kwam had ik voor mezelf eigenlijk de beslissing al genomen om de Midwinter Marathon te gaan lopen. Twijfels blijven altijd bestaan, hoe gaat het met mijn rug, hoe voel je je op de bewuste dag? De laatste maanden goed mijn rugoefeningen gedaan en samen met Ron nog wat lange duurlopen. Een duurloop van 3 uur, een keer 2½ uur door duinen en over strand en nog een aantal lange duurlopen met daarin een rondje Buytenpark. Dit moet goed gaan. In Apeldoorn loop je één grote en een kleine ronde en ik besluit om bij het ingaan van de tweede ronde de definitieve beslissing te nemen, de 27,4 km of de hele marathon.

Zaterdag 29 januari het is zover. We gaan vroeg weg want het gestress van vorig jaar willen we niet meer. Aangekomen in de kazerne konden we ons lekker rustig voorbereiden. Ik zit gespannen voor me uit te kijken en eet dapper mijn eierkoeken. De afgelopen dagen had ik al flink lopen stapelen op advies van Ron en ik voel me dus net een olifantje. Ik weet het bijna zeker; na vandaag kan ik geen eierkoek, krentenbol of wat voor koolhydraten dan ook nog zien!

Gezeur

De start is om 12:00 uur, als ik eenmaal loop zakken de zenuwen langzaam naar de achtergrond. Bij km 1 zie ik dat ik te hard loop - 5:26. Ik wilde op een schema van 6 minuten per km weg gaan dus ik laat mijn tempo zakken. Bij 2 à 3 km komt er een man bij me lopen die gaat praten, praten en nog eens praten. Zo te horen verwacht hij niet echt veel antwoord, gelukkig. Ik loop te denken: wat een gezeur, wat een opschep-

per, waar ken ik deze verhalen van? Ineens heeft hij het over Etten-Leur en dan gaat er een lichtje bij mij branden. Hier kwam ik hem ook tegen met hetzelfde verhaal, deze man vindt zichzelf de beste. Hoe raak ik de man kwijt? Robert en Martine komen als geroepen, ik probeer met hen in gesprek te komen maar de man laat zich daar niet door tegen houden. Wil ik voor de marathon gaan dan moet ik Robert en Martine laten gaan, er moet een andere manier te vinden zijn om de man kwijt te raken. De drankpost! Ik besluit om even te gaan wandelen en hoop dat de man doorloopt. Dat doet hij inderdaad maar hij wenst me nog succes. Hè hè, daar ben ik vanaf, ik had er niet aan moeten denken om 42 km naar zijn verhalen te moeten luisteren.

Beslissing

De weersomstandigheden zijn zeer gunstig en de omgeving is prachtig. We gaan over de hei en door bossen. Ik kan me bij een mooi groepje voegen. Ze trainen voor de zestig van Texel en lopen ook op een schema van 6 min per km. We komen de eerste halve marathon door op 2:05:55. Ik voel me goed, de thee bij de drankposten is lekkerder dan mijn drinken in de belt. Dit is koud geworden en valt als een ijsblok in je maag. Na 24 km merk ik dat het groepje gaat versnellen, het voelt goed, maar ik besluit niet mee te gaan, ik vind het nog te vroeg.

Na iets meer dan 25 km moet ik de beslissing nemen, ga ik voor de hele? Ja, ik ga voor de hele, ik voel me goed, loop lekker en heb nog geen pijntjes. De Apenheul zit bij de prijs inbegrepen. De hekken bij de kassa staan wijd open en daar staan de eerste bananen maar er is geen aap te bekennen. Er staat een groot bord 'hertenweide' maar de herten houden waarschijnlijk niet van hardlopers en blijven binnen.

Ron had verteld dat als je eenmaal in de Apenheul bent, de heuvels niet meer zo lang zijn. Ze worden korter en iets steiler. Nou ik heb het gevoel dat het vanaf de ingang tot aan de uitgang één lange heuvel is. Dan kom je op het stuk dat je in de tweede ronde naar de finish brengt. Dit ken ik, dus ik weet dat we hier verder klimmen. Bij pakweg 28 km komen we in het bos en hier worden de klimmetjes korter maar ze komen wel snel achter elkaar. Hier begin ik mensen in te halen, ze lopen te puffen en te zuchten. Ze

zijn de man met de hamer al tegen gekomen. Ik loop lekker en zit eigenlijk een beetje te wachten op de man met de hamer. Bij 34 km willen mijn benen sneller, ik geef er nog niet aan toe en houd me in. Het geeft me een heerlijk gevoel, me goed te voelen en steeds weer naar iemand toe te kunnen lopen.

Bij het 35 km-punt zit ik nog steeds mooi op schema, ik kom door in 3:29:44. Ik zie de opschepper weer in zicht komen en ik kan je vertellen: het geeft me vleugels. Als ik bij hem ben, lijkt ik wel voorbij te vliegen, ik kijk nog even achterom, om er zeker van te zijn dat hij het is. Ja, hij is het, ik zeg hem vriendelijk gedag en vlieg door. De km-tijden duiken naar beneden en ik besluit om door te gaan. De man met de hamer zie ik niet, hij zit zeker verstopt in het bos.

Het groepje dat voor de zestig traint komt weer dichterbij een ook hier loop ik door en richt me weer op de volgende. Ik loop inmiddels op een roze wolk en zie dat ik nu steeds rond de 5:30 per km loop.

Finish

Ron zou na zijn finish naar mij terug lopen om dan met mij weer naar de finish te gaan. Voor hem wat extra kilometers voor de zestig van Texel. Bij 38 km ga ik toch al een beetje naar voren turen, waar zou ik hem kunnen verwachten. Hoe hard heeft hij gelopen? 40 km en nog steeds geen Ron. We gaan de Apenheul voor tweede keer in, wel weer bananen maar nog steeds geen aap. Ik klok bij de rode vlag die aangeeft dat we de laatste km in gaan. Als ik nu een km loop van 6 minuten kom ik binnen op 4:10 en een beetje, mijn doel dus ruimschoots gehaald. Nog een meter of 800 en dan zie ik in de verte een gele haarband, ik begin enthousiast te zwaaien maar er wordt niet terug gezwaaid. Nee, het is Ron niet die heeft geen rode jas. Achteraf hoor ik dat hij deze jas had aangereikt gekregen door een muzikant van het plaatselijke muziekkorps dat daar staat te spelen. Bij de toeschouwers aangekomen kijk ik toch nog even naar de man met gele haarband en rode jas, ik kan me toch niet zo vergissen? Het blijkt wel degelijk Ron te zijn. Als ik toen niet had geroepen, had hij er nu nog gestaan. Ik ben lekker op dreef en loop stevig door, voor Ron schijnt het niet mee te vallen om na een uur stil staan weer op gang te komen. Nog 500 meter en ik hoor hem dichterbij komen en hij gilt of zijn leven ervan af hangt, hij zou me wel onder de 4:10 willen

duwen. Waar ik het vandaan gehaald heb weet ik niet maar ik loop de laatste km in 5:16 en dat brengt me binnen met een eindtijd van 4:09:28. Ik verbeter mijn PR met 16 minuten!

Na wat bekertjes thee naar binnen gewerkt te hebben moeten we nog een aardig stukje naar de kazerne lopen. Mijn benen voelen nu stijf en hier en daar voel ik een pijntje maar als je op een roze wolk loopt, valt dat in het niet. Onderweg komen we een man tegen die staat te schreeuwen van de pijn. De kramp doet hem de das om. Hij wil mij vast pakken maar ik ben nu even egoïstisch en loop door, ik ben bang dat als ik nu stil ga staan in de kou de kramp ook bij mij parten gaat spelen. Ron is een stuk socialer en helpt de man van zijn kramp verlossen.

Joyce Dijkhuizen

15 vragen over zwemmerseczeem

(voetschimmel, atletenvoet)

1) Wat is zwemmerseczeem?

Zwemmerseczeem of voetschimmel is een veel voorkomende infectie van de hoornhuid en/of nagels van de voet door schimmels. Circa 10 tot 15% van de volwassenen lijdt hieraan.

2) Waar kun je last van zwemmerseczeem krijgen?

De meest voorkomende vorm is aan de voeten. Vaak begint zwemmerseczeem tussen de tenen. Meestal tussen de kleine teen en zijn buurman. Ook de nagels kunnen aangetast worden. Overigens kan de hele voet last hebben van schimmels.

3) Hoe herken je zwemmerseczeem?

Zwemmerseczeem is te herkennen aan verweking, schilfering en/of rode verkleuring van de huid, jeuk of blaasjes. Als je geen actie onderneemt kan het ook pijnlijk worden omdat er dan kloofjes in de huid kunnen ontstaan. Aan de nagels valt op dat ze vergelen en brokkelig worden.

4) Is één soort schimmel hieraan schuldig?

Neen, er zijn meerdere boosdoeners mogelijk die alleen of in combinatie hun problemen veroorzaken.

5) Hoe kan een zekere diagnose gesteld worden?

De dokter kan, indien nodig, met een microscoop, kweek of fluorescerend licht vaststellen welke schimmel de schuldige is. Over het algemeen maakt de schimmelsoort niets uit voor de behandeling.

6) Hoe kom ik aan zwemmerseczeem?

Zwemmerseczeem is een besmettelijke aandoening die door overdracht van de ene persoon op de andere voet kan over gaan. Populaire verhuisadressen zijn de douche bij zwembaden en sportaccommodaties en andere plaatsen waar men op blote voeten rond loopt. De ruwe duikplank is een onvermoede maar slecht te reinigen plek die ook tot de risicoplakken hoort. Maar ook op

de bowlingbaan en in de privé-omgeving kan besmetting plaatsvinden.

7) Zijn er nog meer specifieke risicofactoren?

Ja, dat zijn vochtigheid, transpirerende voeten, krappe slecht ventilerende schoenen en sokken van niet-absorberend materiaal. Ook beschadiging van de nagel geeft een extra risico. Mogelijk is er ook een genetisch risico waardoor de ene persoon meer last heeft dan de andere.

8) Als ik een schimmel vermoed wat moet ik dan doen?

Het beste kun je dan bij de huisarts langs gaan. Er zijn weliswaar ook via de drogist middeltjes verkrijgbaar maar helaas zijn die, zeker bij schimmel aan de nagels (kalknagels), vaak onvoldoende werkzaam.

9) Wat doet de huisarts dan?

Allereerst kijkt hij/zij of er inderdaad sprake is van een schimmel. Bij een schimmel aan de huid zal meestal een anti-schimmelcrème of tinctuur worden voorgeschreven. Bij schimmelinfectie van de nagels zal een pillenkuur worden voorgeschreven. Crème en tinctuur zijn namelijk niet in staat om door de nagel het onderliggende nagelbed te bereiken. Soms, als de tabletten niet worden verdragen, kan het nodig zijn de nagel te verwijderen om daarna het nagelbed met een anti-schimmel crème of -tinctuur te behandelen.

10) Hoe lang gaat een en ander dan duren?

Dat hangt af van de ernst van de situatie. Een beginnende infectie tussen de tenen kan met een week verholpen zijn. Als er sprake is van een „oude” infectie van de grote teennagel is een kuur van een jaar te verwachten.

11) Hoe kan ik zwemmerseczeem voorkomen?

- De belangrijkste preventie is het dragen van badslippers in openbare douche- en sauna-gelegenheden en kleedruimten
- Na het douchen de voeten goed afdrogen, vooral tussen de tenen

- Bij transpirerende voeten deze behandelen met een drogend poeder
- Houten en kurken vlonders in douches vermijden
- Bij voorkeur sokken van katoen of van ander vochtadsorberend materiaal dragen
- Dagelijks schone sokken aantrekken
- Ventilerende goed passende leren schoenen dragen
- Schoenen die met anderen gedeeld worden tussendoor met antischimmelpoeder behandelen

12) Als ik bovengenoemde zaken in acht neem loop ik dan geen risico?

Neen, zodra bijvoorbeeld een nagel beschadigd raakt neemt het risico toe dat een schimmel er vat op krijgt. Door bovengenoemde voorzorgsmaatregelen neemt wel het risico af.

13) Als ik mijn zwemmerseczeem behandel ben ik er dan vanaf?

Neen, helaas zwerven de schimmels overal en is herinfectie goed mogelijk. Men zal dus zorgvuldig de kuur moeten afmaken en de nodige hygiëne in acht moeten nemen. Vaak zal, ook nadat de verschijnselen zijn verdwenen, de behandeling nog enige tijd moeten worden voortgezet.

14) Is er nog een extra advies?

Neen, eigenlijk niet. Goede hygiëne en alertheid op klachten moeten voor iedereen vanzelfsprekend zijn. Wat extra kan zijn is dat men ook hiermee niet te lang moet doorlopen en moet voorkomen dat men andere leden in het gezin infecteert.

15) Tenslotte?

Voorkomen is beter dan genezen. Dus: altijd slippers mee en ook gebruiken.

Luister naar je lichaam, dat is je beste adviseur.

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



Sportief wandelen naar de KNAU

De koninklijke Nederlandse Atletiek Unie neemt de landelijke coördinatie van het project Sportief Wandelen over van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).

Beide partijen tekenden zaterdag 8 januari, voorafgaand aan de nieuwjaarsreceptie van de KNAU, de overeenkomst voor deze overdracht.

Directeur van het NISB, dhr. André van Schaveren, liet na de ondertekening weten; „Veel atletiekverenigingen nemen op dit moment het onderdeel sportief wandelen al op in hun programma en dit verloopt zeer succesvol. Ik heb er dan ook alle vertrouwen in dat het Sportief Wandelen bij de KNAU in goede handen is.”

Namens de KNAU zei directeur Rien van Haperen dat het Sportief Wandelen goed past in het programma om de loopsport binnen de KNAU verder te ontwikkelen. Met het loopsportplan 'Beter in Beweging' heeft de KNAU concrete plannen om meer Nederlanders in beweging te krijgen. Sportief wandelen is hierin een onderdeel waar mensen zeer laagdrempelig kunnen beginnen met sport.

De KNAU verzorgt de verdere ontwikkeling van het Sportief Wandelen onder andere met een opleiding voor Trainer Sportief Wandelen en heeft een coördinator in dienst genomen om het onderdeel verder te ontwikkelen.

bron: NISB – actueel nieuws

Wandelen in Linschoten

18-12-04

In september las ik in een wandelblad dat er in Linschoten voor het eerst een fitwalking tocht zou worden gehouden. Dit tezamen met de hardloopwedstrijd, alleen de start was dan wat vroeger en je gaat enkele keren van het wedstrijdparcours af.

Ik, Gerrie, had het er met Annemieke over of dit iets voor onze groep zou zijn. Het leek haar wel wat, dus werd er bekendheid aan gegeven. Zo waren we al met ons tweeën, nu nog José zien om te praten. Ook dat lukte. Vervolgens zijn we er dan ook heel serieus voor aan de slag gegaan. Zelf ben ik er voor naar Nepal geweest. Om extra training te doen, hoge bergen te beklimmen en vooral te genieten van het mooie uitzicht. Want weet je, mijn verwachtingen lagen heel hoog (480 m). Christa van de hardloopgroep had al eens een paar keer met ons mee getraind op de maandag. En laat zij nou ook die tik gaan krijgen. Zij doet het in combinatie met het hardlopen, want beide vindt ze leuk. Zij drieën, en Jack met al zijn vrouwen, zijn ook voor extra training aan de slag gegaan. Zij zijn wel dichterbij huis gebleven. Die luie donders namen de trein naar Nijmegen, maar wat de tocht betreft hebben zij een goed resultaat geleverd.

En dan de extra training over het strand.

Daarover gaan gekke geruchten rond in Zoetermeer. Er waren er bij met een schepje en een emmertje, en van die dingen waar je zandtaartjes mee kunt maken. Of de geruchten waar zijn, dat laat ik in het midden, ik was met Ton in Nepal, gelukkig maar. Maar goed, zo lezen de hardlopers dat wij, fitwalkers, ook heel serieus met de voorbereiding bezig zijn.

Nu de tocht op zich. We hebben ons ingeschreven als groep „Mieke, José, Christa, Gerrie”. Dat scheelt drie vellen papier en je moet op de kleintjes letten hé. Eerst een bakkie gedronken, José wilde niets, dus kreeg ze ook een beker met niets erin. We begonnen gelijk door niet de goede route te kunnen vinden, oorzaak T-shirt, maar na zo'n 10 min. zaten we goed.

Annemieke, onze tijdwaarneemster, drukte de knop van haar wekker in, en niet zo'n kleintje hoor! En dan loopt ze ook nog zo gemakkelijk met zo'n ding om haar pols, maar goed, elk mens heeft wel een tik. We zijn rustig van start gegaan, om de beenspieren de gelegenheid te geven warm te worden. De mondspieren waren al warm, van het kletsen. Het weer zat goed mee, een paar druppels hebben we gehad. Ons tempo ging al snel omhoog, het ging ons goed af dus kon het nog wat sneller, en dat dan vasthouden. Ik moet zeggen dat ik het nog steeds kicken vind. Hoe lang houden we dit 7 km-tempo vast en dan ook nog erbij kunnen kletsen en zeer zeker van de omgeving genieten?

In Oudewater hadden wij een rustpauze maar na een kort overleg wilden wij toch in één keer de hele tocht pakken. Ieder voelde zich goed, dus gingen wij de uitdaging aan. Maar na zo'n 1:30 uur zakte het wel even weg, de spieren gingen ook een beetje protesteren. We hebben het tempo wat laten zakken, maar ook niet te veel. Doen we dat wel, dan geeft dat het gevoel van slenteren, of winkelen, hé Frits. In Montfoort moesten wij van de route af, om geen last van de hardlopers te krijgen. Wij vonden dit een goede keuze. Voor ons was het nu nog 3 km en we probeerden om alles eruit te halen. Dit lukte goed, we bleven met ons vieren bij elkaar. En dan eindelijk: onder de witte poort door, we hebben het gedaan, het is gelukt!

We konden wel janken van blijdschap, maar ja, dat staat zo raar op straat. Dus dat hebben we maar overgeslagen. Wij liepen nu door naar de echte finish waar geklokt werd. Annemieke drukte de knop van haar wekker in, ze moest wel even zoeken waar dat ding zat maar ja hoor, daar klokte ze voor ons 3 uur, 12 min en 47 sec over de afstand van 21 km.

Jack, je kunt trots op ons zijn. Wij doken nu even de voetbalkantine in om ons af te melden, ook dat hoor je netjes te doen. De consumptiebonnen werden vlot opgemaakt. Na een poosje gezeten te hebben gingen we voldaan terug naar Zoetermeer.

Gerrie, fitwandelgroep.

MSN-taal versus roadrunners-taal

Om een beetje bij te blijven bij de jeugd, log ik wel eens in op MSN. Ik probeer dan via de chat, vanachter mijn computer, gesprekken te voeren met de vriendinnen van mijn dochter. Op zo'n moment merk ik, al typende, dat de generatiekloof groter wordt. Wat een vermoeiende bezigheid. In het begin had ik de neiging als een volleerde schoolfrik, de kinderen te wijzen op spel- en stijlfouten. Al gauw kreeg ik in de gaten dat het een strijd is die niet te winnen valt, want er is gewoon een nieuwe taal aan het ontspruiten. De msn-taal. Letters worden vervangen door cijfers en smileys, woorden worden verkort en verknipt en zinnen komen amper voor. Louis Couperus zou zich in zijn graf nog een keer omdraaien als hij dat allemaal kon zien. Voor degenen die niet bekend zijn met dit fenomeen een aantal voorbeelden van deze cryptische, moderne taal die ook veel gebruikt wordt bij het zenden van sms-jes.

112	help me
ld	lekker ding
2day	(today) vandaag
Paw	ouders kijken mee (parents watching)
nx	niks
2morrow	(tomorrow) morgen
plz	(please) alsjeblieft
8er	achter
pw	prettig weekend
ajb	alstjeblieft
thx	(thanks) bedankt
tm	tot morgen
d8	dacht
cu	(see you) tot ziens
w88	wachten
cu l8er	(see you later) tot straks
ff	even
w8 ff	wacht even
hoestie	hoe is het
ww	waar en wanneer
id	idee
xje	ik zie je
paardjuh	paardje
nix	niks
tulk	natuurlijk

Voor degenen die trouwens meer willen weten over deze nieuwe taal, ga naar <http://www.smstaal.nl/> en bekijk alle mogelijke uitdrukkingen.

Gelukkig kan ik mij op de trainingen onttrekken aan deze taalrevolutie en kan dan in alle rust genieten van de begrijpelijke conversaties met mijn generatie-genoten.

Loop jij weer in vier.

Ja, na een paar weken in zes en vijf ben ik nu weer in vier.

Zware training gehad?

Valt mee, 60 D3, 36 de 100. Makkie hoor alleen op het laatst gingen we ineens naar de 28.

En jij?

Was wel pittig, we zitten nu midden in onze wp Ik merk het direct aan mijn VO₂max. Dat wordt pieken volgende week. Ik ga voor een PR.

Hoe staat dat nu?

O niet zo best hoor, 21,21. Daar kan nog wat van af.

Nou, daar kan ik niet aan tippen met mijn 25 laag. Maar ik ben blij dat ik in ieder geval af ben van die shin splints.

Zeg dat wel, ik heb vorige week ook een laminaatvloer gelegd en die shit plinten liggen er nog niet in.

Tot volgende week en succes op de CPC.

Ik ben blij dat ik mensen om me heen heb die dit snappen!

LL Bo-aar

Marathon verstandig

Het lopen van een marathon, is dat altijd wel zo verstandig?

Voor een aantal onder ons nadert een beslissende fase. En dan heb ik het over hen die zich hebben voorbereid op de marathon. Als voorbereiding daarop zijn er de afgelopen weken vele trainingskilometers gemaakt. Voor velen is het vanzelfsprekend zich bewust voor te bereiden op een dergelijke zware uitdaging. Anderen menen aan een of twee duurlopen genoeg te hebben. De eenvoudigste weg naar het resultaat lijkt simpel: veel kilometers maken!

Op D-day zal blijken of je, na een periode van gemiddeld 13 weken training, loon naar werken krijgt.

Wanneer je zolang en zoveel geïnvesteerd hebt in de wens een goede marathon te lopen dan krijgen de stappen die je in de laatste weken zet een bijzonder gewicht. De wekenlange trainingssessies hebben ervoor gezorgd dat je uiterst gevoelig bent geworden voor blessures en oververmoeidheid. De komende weken staan in het teken van de tapering off. De bedoeling van deze 'rustige' periode is er voor te zorgen dat je fysiek en mentaal fris aan de startstreep komt te staan. Na maanden van harde training heeft je lichaam deze afbouwperiode hard nodig.

Het lopen van een marathon is een buitengewoon trainingsintensieve bezigheid die je zeker niet moet onderschatten.

Een deel van de deelnemers heeft zich in het marathongeweld gestort zonder zich ook maar een moment te hebben afgevraagd of zij wel geschikt zijn voor deze afstand. Het komt nogal eens voor dat, na een poosje met wegatletiek te zijn bezig geweest, men denkt toe te zijn aan het lopen de marathon. Want zeg nou eerlijk, wat is een hardloper waard die nog nooit een marathon heeft gelopen? De omgeving is vaak van grote invloed op de beslissing waardoor iemand een marathon gaat lopen. Zonder verder een goede analyse te maken van de mogelijkheden wordt er van start gegaan. Bij marathontrainingen gaat het om duurlopen en dat kan elke loper die een beetje getraind is wel aan. Een kwestie van een goed schema en langzaam opbouwen. Ja toch?

Geen marathon zonder ongemakken

Na een aantal lange duurlopen te hebben gedaan komen de eerste ongemakken aan de oppervlakte.

Mogelijke afwijkingen aan het bewegingsapparaat worden door de langdurige eenzijdige belastingen van de lange duurlopen radicaal afgestraft door blessures of je raakt oververmoeid doordat je fysiek gewoonweg niet sterk genoeg bent voor het aangaan van een dergelijke trainingsbelasting. In het voorkomende geval wordt er vervolgens noodgedwongen een weekje rust genomen om daarna de training weer zo snel mogelijk op te pakken.

Een van de oorzaken bij al dit fysieke ongemak is het veelal ontbreken van een goede basis. Voordat je je op het marathonpad begeeft moet je een goede basis bezitten, een fundament als het ware waarop de marathon gebouwd kan worden. Een goede basis voor een marathon is, dat je met alle gemak een goede halve marathon moet kunnen lopen met niet teveel verloop in de eindtijden. Omdat te kunnen bereiken moet je een aantal jaren met hardlopen bezig zijn geweest.

En dan is er de groep lopers die keer op keer maar weer proberen een bepaalde tijd (lees: onder de drie uur) te lopen, wat maar niet wil lukken. De basis is dan wel aanwezig maar laat zich niet vertalen naar een goede marathon die in verhouding staat met de prestaties op de onderliggende afstanden.

Forse tijdsinvestering

Een hoofdvoorwaarde bij de planning van een marathon is een planning te maken met de hoeveelheid tijd die je denkt over te hebben en die je wenst te investeren in de marathontraining.

Je moet ervan uitgaan dat in principe drie keer per week trainen voor een marathon onvoldoende is. Kun je echt niet meer trainen dan die drie keer per week dan zou je eigenlijk niet aan de marathon moeten beginnen. Het is bijzonder frustrerend om na wekenlang te hebben getraind er tijdens de wedstrijd, na zo'n dertig kilometer, achter te moeten komen dat het toch wel een heel eind lopen is. Met drie keer per week lopen kun je wel een goede halve marathon lopen.

Een slecht voorbereide marathon is een hachelijke onderneming. Als je een beetje geluk hebt dan komt de ellende pas na 35 kilometer maar veelal begint de wanhoop al bij 30 kilometer. Eigenlijk kun je niet verder en zou je willen uitstappen maar dat kun je voor je fans niet maken. Dus zit er niets anders op dan doorgaan. De kans dat je hierdoor lichamelijke en mentale schade oploopt is niet ondenkbaar.

Aanslag op het lichaam

Voor veel lopers is de marathon bepaald niet de beste keuze. Zoals eerder aangehaald kan dat liggen aan de beschikbare tijd die je ervoor over hebt maar ook omdat je er gewoonweg niet geschikt voor bent. Heb je overgewicht of ben je gewoon zwaar dan wordt je lichaam al behoorlijk extra belast door het meedragen van al die extra kilo's. Hierdoor worden pezen, banden en met name de knieën extra zwaar belast met ook weer kans op (chronische) blessures. Ook de doorgezakte voeten, holle rug, O-benen zijn allemaal van die zaken die tijdens de marathon(training) ineens kunnen gaan opspelen en tot blessures kunnen gaan leiden. Naar mijn bescheiden mening is de mens in principe niet geschikt voor het lopen van afstanden langer dan 30 kilometer. Een mens heeft tot 30 kilometer voldoende brandstof (in de vorm van lever- en spierglycogeen) tot zijn beschikking om dit op een verantwoorde manier te kunnen volbrengen.

Gaan we boven de aangehaalde 30 kilometer dan beginnen we langzaam aan ons eigen lichaam te knabbelen. Eerst komt het opgeslagen vet aan de beurt en in een later stadium het spierweefsel. In het algemeen wordt het lichaamsvet gezien als een bron van opgeslagen reservebrandstof. Of dat werkelijk ook zo eenvoudig ligt valt nog maar te bezien.

Geen hele maar een halve

Om succesvol op de marathon te kunnen zijn moet je lichaam aan een paar voorwaarden voldoen. Met succesvol bedoel ik dan zeker niet het lopen van snelle tijden maar meer het kunnen lopen op verantwoorde wijze zonder je lichaam schade te berokkenen.

Een ander punt wat ik graag nog wat verder zou willen toelichten zijn de mensen die jaar in jaar uit maar bezig zijn een bepaalde tijd te kunnen lopen. Op zich is daar, zolang het

leuk blijft, natuurlijk niets op tegen. Het is hun goed recht om het steeds maar weer opnieuw te proberen. Maar zij zouden zich op de kortere afstanden veel beter kunnen manifesteren met wellicht veel meer plezier. Overigens wordt het aantal lopers dat zich onder de magische grens van drie uur weet te kwalificeren steeds kleiner. Daarmee wordt een prestatie van net boven de drie uur naar boven bijgesteld.

Aan het niet kunnen realiseren van een bepaalde tijd liggen veelal fysiologische oorzaken aan ten grondslag. Dat kan de stofwisseling zijn of de opname van voeding of vocht. Ook de samenstelling van de spieren speelt daarbij een grote rol. Alles bij elkaar levert dit keer op keer hetzelfde resultaat op, namelijk het net weer niet! Ook de gehanteerde trainingsmethode kan gewoon niet passend zijn voor de betreffende loper.

Op alle niveaus zijn er lopers voor wie de marathon gewoon te lang is en die er maar niet in slagen de marathon gewoon goed te kunnen uitlopen of in het ander geval een goede tijd neer te zetten. Het is aan de loper zelf te beslissen wat hij of zij wil. Een leuke wedstrijd lopen of geweldig afzien en intens verlangen naar de eindstreep.

Bezint eer gij begint

Als je nu zou denken dat ik hier een somber verhaal over de marathon heb willen neerzetten dan heb je het volkomen mis. Nee, het is zeker niet mijn bedoeling je van de marathon te weerhouden. Uit de grote deelnemersaantallen die elke weer een marathon aantrekt, blijkt dat de marathon nog steeds een immens succes is en dat er, los van de bijkomende teleurstellingen, ontzettend veel plezier aan wordt beleefd. Dat moet ook zo blijven maar waar het mij vooral om gaat is dat je van tevoren een goede afweging maakt ten aanzien van je eigen mogelijkheden. Als je keer op keer in de aanloop naar de marathon geblesseerd raakt of regelmatig last hebt van allerlei pijntjes of eigenlijk over onvoldoende vrije tijd beschikt laat dan de marathon terzijde liggen en richt je dan op de kortere afstanden en probeer die steeds verder aan te scherpen.

lees verder op blz 17 



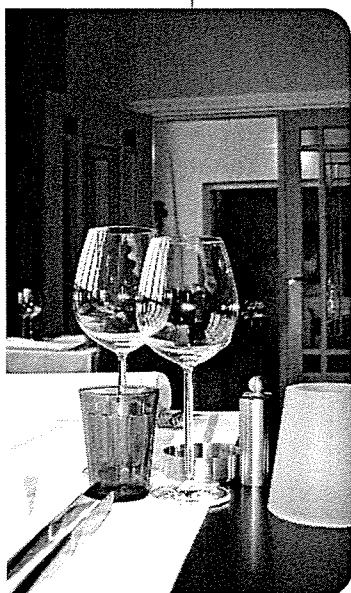
School
GRAND CAFÉ

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



Tips voor een goede afloop

Waag je je toch aan de marathon dan heb je de beste kans van slagen als je realistisch bent ten aanzien van je mogelijke eindtijd. Als je een beginnend marathonloper bent dient zich hier het eerste en misschien wel het grootste probleem aan. Wat is realistisch? Vaak kun je daarvoor enigszins afgaan op eerder gelopen tijden op onderliggende afstanden. Vanuit deze resultaten kan een voorspelling worden gedaan ten aanzien van mogelijke eindtijd, ervan uitgaande dat je voldoende trainingsarbeid hebt verricht.

De gouden regel voor het beste resultaat is: begin vooral rustig en loop zo gelijkmatig mogelijk. Hoe gelijkmatiger het tempo, hoe economischer de energiehuishouding en des te geringer het verval. De grootste fout die je kunt maken is een te snelle start.

Ga je voor de eerste keer van start op deze afstand, probeer dan een voorstelling te maken van de afstand. Deel de totale afstand denkbeeldig op in blokken van 5 kilometer en kijk vooraf op de routekaart die krijgt toegezonden.

Zet in de laatste week van de trainingsperiode alles zoveel mogelijk van je af. Drink de dagen voor en tijdens de marathon veel water of sportdrink. Maar pas op: te veel water drinken is zeker niet goed want het is heel goed mogelijk dat je daardoor een hyponatriëmie oploopt. Dit is een gevaarlijk tekort aan natrium in het bloed. Dit soort problemen doet zich vooral voor door de dagen voorafgaand aan de marathon extreem veel te drinken in combinatie met warm en vochtig weer tijdens de loop en treft dan met de name de lopers die meer dan drie uur onderweg zijn. Een paar jaar geleden was er een lid dat, als voorzorg voor goede vocht-huishouding, in de laatste dagen voor de marathon ontzettend veel water tot zich had genomen. Tijdens het laatste deel van de marathon stortte hij volledig in. Het is niet ondenkbaar dat de oorzaak een tekort aan natrium is geweest. Je kunt dit voorkomen door een sportdrink te kiezen die een beperkte hoeveelheid natrium bevat. Een goed advies in deze is niet meer te drinken dan je aan zweet verliest. Dat doe je door jezelf regelmatig voor en na de training te wegen en aan de hand daarvan in te schatten hoeveel het vochtverlies zal zijn. Elke 500 gram aan gewichtsverlies staat gelijk aan een halve liter water.

Oké, we zijn bijna zover dat we van start gaan!

Inspecteer aan de vooravond al je spullen en leg ze alvast klaar. Zorg dat je bent voorbereid op ieder weertype, regen, zon en wind. Zorg dat je startnummer goed aan je shirt is bevestigd.

Heel veel succes bij de verdere afronding van het trainingsschema en zorg er voor dat je heel blijft.

Frans van der Werf
Trainingscoördinator

Zevenheuvelenloop

Na een enigszins onrustige nacht vertrokken we zondagochtend rond 10:30 met onze personel coach Paul richting Nijmegen. Het was prima weer, een lekker zonnetje. Helaas verdween de zon al snel en werd het steeds witter en winterser. Kortom het zag er koud uit en dat was het ook. Om 12 uur waren we in Nijmegen. Druk, koud en gezellig. We besloten eerst te kijken waar ons startvak lag. We zouden starten vanuit de bypass. Zou dat wel gezond zijn?

Daarna gingen we naar het startvak van de snelle lopers. Dat vak was leeg. Vlak voor de start kwamen ze erin staan. Voor hen geen gekleum. Om één uur was de start voor deze lopers, tussen half twee en tien voor twee de onze. Toen ze weggeschoten waren liepen wij naar ons startvak. Tijd om veel aan warming-up te doen was er niet, want we wilden niet helemaal achteraan staan. Dus stonden we er om tien over een. Nog 20 minuten, af en toe een zonnetje en koude voeten.

Eindelijk mochten we starten.

In het begin waren we zeker nog niet warm. Na 3 km ging het beter. Al snel waren we bij de 5 km-poort. Nu al!! Over 1 km kwam de eerste drankpost. We besloten door te lopen, we hadden niet echt dorst en liepen lekker in ons eigen tempo. Veel mensen aan de kant met bemoedigende opmerkingen, en muziek. Heel leuk!

De heuvels die we liepen waren pittig, maar minder zwaar dan we gedacht hadden. Vanuit de verte leken ze steil, maar was je er eenmaal dan vielen ze mee. Eén keer gestopt voor de drankpost op 9 km (lekker, ijskoud water). We schoten al op. Bij 12 km een dipje, allebei pijn in ons bovenbeen.

Gelukkig ging het vanaf dat punt naar beneden en was er veel publiek, waaronder de enthousiaste zonen van Carla. Dus de laatste loodjes vielen mee.

Na 1.39.25 finishten we en waren we heel trots dat we het „toch maar” gehaald hadden.

We liepen nog nooit eerder de 15 km, vandaar! Op naar de drankpost en de medaille. We waren nog superfit, en werden warm onthaald door onze coach en supporters. Daarna lekker douchen, warme choco en appeltaart bij de zoon van Carla, die in Nijmegen woont. Om vijf uur vertrokken we weer richting trein. Prima aansluiting, allemaal een zitplaats, veel glunderende medereizigers. (met medaille om). Volgend jaar op voor de Berenloop (?!), dat is maar 6 km verder.

Carla Jongerius en Judith Rietveld (groep 7) met dank aan onze personal coach.



Wat doet een geblesseerde loper op de zaterdagmorgen

Ik ben weer begonnen met hardlopen, na een half jaar rust ben ik weer begonnen. Waarom? Niet omdat mijn blessure genezen is maar ik heb gewoonweg genoeg van blessuregetut. Genoeg van peuten en geneuzel, van artsen en rust. Gewoon weer beginnen en kijken hoe het gaat. Jaha ik zal goed naar mijn lijf luisteren en niet over mijn grenzen heen gaan.

In het leven heb je basale zaken, je moet bij het begin beginnen en een eenvoudig hardloopschema ter hand nemen wanneer je na een looploze tijd weer gaat starten.

Mijn beginschema is het meest basale schema dat ik ken. De naam: het absolute minimum. Need I say more? Het is zo basaal dat je..... Laat mij het illustreren met een voorbeeld.

Eric, mijn echtgenoot, heeft jaren geleden meegedaan aan de Korenmolenloop, tussen Zoetermeer en Benthuisen. Op de terugweg bleef hij bij een loopmaatje lopen dat het moeilijk had, maar toch vastberaden was de loop uit te lopen. Het ging dus heel erg langzaam, tergend l a n g z a a m. Zo langzaam dat de bezemwagen, bestaande uit een motor en agent het niet meer bij kon houden c.q. kon verdragen en.... met veel lawaai in een bocht omviel.

Nou zo'n soort van hardloopschema heb ik dus ter hand genomen. Ik moet je zeggen: ik vind het heerlijk. Ik hijs mijzelf weer in mijn hardloopticht, m'n thermootje trek ik met een glimlach over mijn hoofd, ik rits mijn lekker warm winterhardloopjack dicht en mijn schoenveters strik ik met een dubbele knoop dicht. Ik doe mijn hardloopwatch aan. Dat is ook weer zo'n vreemd fenomeen. Doe je een tijdje niet aan hardlopen en direct gaat je Nederlands achteruit en word je slordig..... hardloopwatch!

Ik doe mijn warming-up tijdens het wandelen naar de beginstip. De beginstip ligt al op mij te wachten, vlakbij het clubhuis onderaan de bushalte bij het hekje nabij de tunnel. Onder mijn voeten voel ik een fijne trilling. Het zijn

de tegels die mij herkennen. Zo ook de lantaarnpaal die zich zachtjes naar beneden buigt en mij een koud metalig kusje geeft.

Ik start met het schema 8 x 1 minuut lopen en 8 x 1 minuut wandelen. Het maakt niet uit, ik loop weer hard, ik ren weer, ik doe het weer. Ik maak een sprong in de lucht en beland pardoes aan de overkant van de Noord-Aa, vlakbij het gemaal. Dat moet ik dus niet meer doen.

Een groep lopers komt mij tegemoet lopen. Ik zie een wat oudere loper die door weer en wind en weer de vereiste clubkleding draagt: Jaap. Ik keer om en loop met Jaap verder. Jaap vertelt me van zijn blessureleed en ik voel met hem mee. Ondertussen bezemt de groep van Jaap en lopen wij voorop. Dat had ik niet durven dromen, yes ik loop weer voorop. Ik maak opnieuw aanstalten om een sprong te maken doch dit keer hou ik mij in. Het is alweer tijd om te wandelen. Weten jullie wil hoe kort minuten duren!

Ondertussen zie ik nog een kudde lopers en een man in trainingspak op de fiets met een horloge dat zo groot is dat hij het achter op zijn fiets moet vervoeren. Het is de beginnersgroep die de vuurproef aan het afleggen is. Ik fluit op mijn vingers naar Ed, doch hij is op een leeftijd gekomen dat hij niet meer naar fluitende dames luistert. Ik moet er een heel fluitconcert aan wijden om zijn aandacht te trekken. Onverstoorbaar is dan ook wel een passend woord voor Ed. Mijn wandelminuut is alweer voorbij en ik zet het weer op een lopen. De echo van mijn fluit is aangeland in het oor van Ed en ik krijg een groet. Kijk en daar deed ik het voor.

Niet moe doch tevreden doe ik mijn cooling down. Lekker dat lopen op een zaterdagmorgen!

Ria van Caspel-van der Wel
december 2004

Nieuwjaarsloop 2005

Op 8 januari 2005 is, voorafgaande aan de Nieuwjaarsreceptie, de inmiddels traditionele nieuwjaarsloop gehouden. Inzet was de wisseltrofee in de categorieën dames en heren over de afstanden 10,04 en 6,56 km. In deze laatste categorie waren ook de sportief wandelaars ingedeeld.

Dat was dit jaar een kansloze missie voor hen, omdat de organisatie had besloten het concept van de twee voorgaande jaren te laten varen. Het was dus een reguliere wedstrijd zonder trukendoos-verschijnselen. Misschien dat voor 2006 weer naar een andere opzet wordt uitgezien, maar dat is 'vooruitlopen' op de zaak.

Eerst de loop van dit jaar.

Daar waar in Egmond de strandrace voor fietsers was 'afgeblazen' wegens de zeer harde wind, gingen de Roadrunners onvervaard van start. Waarschijnlijk met minder deelnemers dan voorheen, maar de echte diehards waren aanwezig. Was de wind nog te overwinnen, even leek het erop dat ook de regen een woordje wilde meespreken. Echter, het bleef gelukkig bij enkele spatjes.

Alleen in de klasse dames lange afstand was het spannend tot het eind. De andere

categorieën kenden duidelijk winnaars. Hieronder volgt een opsomming van de podiumplaatsen.

Dames 6,56 km: Marja van Beijeren 39:48, Lucy Pater-Tatianov 41:56, Riekje Rietman 42:50

Dames 10,04 km: Joyce Dijkhuizen 48:55, José de Groot 49:07, Elly van der Kooij 49:27
Sportief wandelen 6,56 km: Gerrie Siemes 51:38, Petra Post 53:13, Annemieke den Haan 53:49

Heren 10,04 km: Etienne den Toom 39:28, Paul van Vliet 42:34, Karel Slierendregt 43:40
Heren 6,56 km: Henk Boon 31:30, Martin Snoek 35:15, Cees van Halderen 35:29

Na evaluatie van de races heeft de organisatie besloten op zoek te gaan naar een passende wisseltrofee voor de groep sportief wandelen. Deze zal zo spoedig mogelijk aan de winnares van de loop van dit jaar worden overhandigd. Hopelijk zal dan ook deze groep een groeiend aantal deelnemers krijgen.

Ad Smits, evenementencommissie

Van de penningmeester

De contributiebedragen voor 2005 zijn als volgt:

- RRZ lidmaatschap
€ 135,00 per jaar (of 4 x € 33,75)
- Adm. kosten nieuwe leden
€ 9,50
- KNAU contributie
€ 13,20
- KNAU contributie + wedstrijdlicentie
€ 31,00
- Andere RRZ leden (fitwalkers, wielrenners)
€ 78,00 per jaar (of 4 x € 19,50)
- Donateurs
€ 22,00 minimaal, per jaar

De penningmeester heeft zijn postbank-nummer veranderd in een bankrekeningnummer.

Gebruik dus voortaan:
bankrekeningnummer 885575261 tnv
RoadRunners Zoetermeer te Zoetermeer.

De komende contributiegelden worden omstreeks de volgende data afgeschreven:
2^e week van april, juli, oktober en de 3^e week van januari 2006.

Jack van de Pol, penningmeester RRZ

De Hengeltjes vissen achter het net!

Bij de uitverkiezing van de vrijwilliger van het Jaar is Diederik Post als winnaar uit de bus gekomen. Vanaf het begin was duidelijk dat het een spannende strijd zou worden. Cindy en Frans van den Hengel maakten in de opiniepeilingen vooraf op de site een goede kans. Omdat het een verkiezing is tussen uitsluitend winnaars onderling, willen we ook Cindy en Frans wat extra in de belangstelling zetten. Het is een doordeweekse donderdag als ik 's avonds een bezoek afleg aan huize Hengel. De jongste dochter Georgie ligt al in bed. De oudste, Mallory, zit in de kamer met koptelefoon achter de laptop ongestoord te chatten met vrienden en vriendinnen.

De beginjaren

Cindy en Frans zijn beiden al lang als trainer actief bij de Roadrunners. Cindy is begonnen met hardlopen toen ze nog in Den Haag woonde. Frans kreeg ze niet mee, die hield er niet van. Dat lopen begon met een rondje in de straat en langzaam aan werd het steeds uitgebreid en werd er zelfs naar het hertenkamp in Rijswijk gelopen. Ze weet zich uit haar begintijd nog een wedstrijd te herinneren waarbij ze verdwaalde omdat het parcours al was opgeruimd. Met de snellere tijden en de routine van nu zal haar dat niet meer overkomen.

Op het moment dat ze, nu 13 jaar geleden, naar Zoetermeer verhuisde is ze op aanraden van een collega bij RAP terecht gekomen. Na 2 jaar is ze overgestapt naar de Roadrunners waar ze nu al weer 8 jaar trainer is. Na de verhuizing naar Zoetermeer is Frans bij Ilion terechtgekomen. Dat leek hem toch iets professioneler dan RAP. Alleen lopen kon hem niet echt boeien maar al gauw kwam hij erachter dat lopen bij Ilion vergelijkbaar was met lopen in je eentje. Doordat hij „niveau” miste en ze daar niet aan stofzuigen doen, liep hij altijd achterin te zwoegen. Via Jan Hol is Frans bij de Roadrunners terechtgekomen die in die tijd gebruik maakten van het clubhuis van handbalvereniging Start aan de Rosweide. Een club mensen waar hij zich al snel thuis voelde. Via een interne opleiding is hij vrij snel als assistent trainer ingezet en heeft daarna de KNAU-cursus trainer gedaan. Dat is nu ruim 10 jaar geleden.

Actief als trainer

Cindy heeft de groepen 5, 6, 7 en 8 onder haar hoede gehad en is samen met Wim Bras het vaste gezicht op de woensdagmorgen. De woensdagochtendgroep is een heel bijzondere groep. Ondanks dat het een smeltkroes is van mensen uit verschillende groepen is het een hele hechte groep. Er zijn vaste afspraken wie wanneer iets lekkers bij de koffie meeneemt en met Pasen en kerst wordt een brunch georganiseerd door de leden zelf.

Frans trainde vroeger groep 1B (vergelijkbaar met 2) en heeft nog niet zo lang geleden met pijn in zijn hart afscheid moeten nemen van groep 3. Nu traint hij de beginnersgroep en weet ook in die groep de stemming er in te houden en kan hij genieten van de vooruitgang die mensen boeken na een paar maanden training. „De waardering die je dan krijgt, dat is waar je het allemaal voor doet”. Cindy en Frans vinden het sociale aspect erg belangrijk en ze zijn zeer sfeergevoelig. Ze worden ook regelmatig door groepen beloond met leuke cadeaus en herinneringen. Slechts één keer heeft Cindy een wat mindere ervaring gehad met een groep. „De niveauverschillen in mijn nieuwe groep waren veel te groot en ik vond dat een aantal mensen naar een ‘lagere’ groep over moesten”. Dat zorgde voor wat boze gezichten en een vervelende sfeer. In samenspraak met de TC is de rust snel hersteld en zat iedereen op het juiste niveau in de juiste groep en was de sfeer weer goed. Gelukkig heeft deze vervelende ervaring niet geresulteerd tot het neerleggen van het trainersbijltje.

Overige bezigheden

Cindy en Frans zijn ook op andere fronten actief geweest binnen de vereniging. Het zijn beiden echte doeners. Zo heeft Cindy, toen haar kinderen klein waren, de kinderopvang opgericht. Aanvankelijk vooral vanuit eigen belang maar al gauw kwamen er steeds meer ouders die mee wilden rouleren om op een groepje kinderen te passen. Het kwam wel eens voor dat er vijftien kinderen waren. De mogelijkheid voor kinderopvang wordt nog steeds geboden maar het aantal kleine kinderen binnen de vereniging neemt wel af. We worden al maar ouder!!! Frans is ook op vele fronten binnen de vereniging actief geweest. Je kunt hem beter vragen in welke commissie hij niet heeft gezeten. Hij heeft als



lid van de evenementencommissie talloze evenementen georganiseerd. Polderlopen, marathon over drie dagen, triatlon, korenmolenloop. Hij is jarenlang penningmeester geweest. Hij zat als vaste klusser in de klusploeg voor het nieuwe gebouw en hij heeft een tijdje de schoonmaakwerkzaamheden gedaan. Ook is hij een keer in de habijt van Sinterklaas gekropen, al gebeurde dat wel heel erg spontaan.

Frans schiet onmiddellijk in de lach als we het over Sinterklaas hebben. Het was absoluut niet de bedoeling dat Frans in 2002 de rol van Sinterklaas zou overnemen. Maar de man die dat wel zou doen kreeg op het moment dat hij de baard voor zijn mond hing, een hevige benauwdheidsaanval. Even rustig zitten en proberen op adem te komen had heelaas niet de gewenste uitwerking. Bij de tweede poging stikte hij er weer bijna in. Frans besloot toen vrij spontaan de sinterklaaskleding zelf maar aan te doen. De nieuwe Sint die toen herrees wat wel wat korter van stuk maar had toch nog steeds die plechtige uitstraling. Dat de Sint een kwartiertje later aankwam was niemand

opgefallen. Tenslotte is er altijd iets bijzonders aan de hand als de Sint komt. De beelden zijn door Ruud van der Maaten allemaal vastgelegd en als je daar naar terugkijkt, is het niet zo vreemd dat de eerste Sint het benauwd van die baard kreeg. Wat een partij haar. Je herkent Frans echt niet met die ruige baardhaardos.

Er is één ding dat Frans nog graag een keer zou willen organiseren: een estafette marathon. Met ongeveer 4 mensen, liefst in een mixed team in 7 etappes van 6 kilometer een marathon lopen. Het plan zit in het hoofd maar het zal nog doorgesproken moeten worden met het bestuur.

De top 2 van RRZ-momenten

Op de vraag naar de roadrunner momenten die het beste zijn bijgebleven, antwoordden ze beiden: „Het moment waarop de vereniging volwaardig werd en een eigen onderkomen kreeg, staat op nummer 1.“ Het nieuwe clubhuis en alles wat daar bij kwam kijken heeft veel indruk gemaakt. Frans ziet nu een nieuwe uitdaging in het opnieuw erkenning krijgen bij de gemeente en dat de

gemeente wellicht kan bijdragen in de aanpak van het achterstallig onderhoud. „Tenslotte is de plek waar het gebouw nu staat een toegewezen plek voor recreatie. Er zullen best middelen beschikbaar zijn”, merkt Frans op.

Voor Cindy staat op de 2e plaats het moment waarop ze in training was voor de marathon maar voortijdig werd afgevoerd naar het ziekenhuis. Oververhitting en onderkoeling waren hiervan de oorzaak. Die dag stond een lange training op het programma van 3,5 uur maar ondanks de vele voorraden water die door de begeleidende fietsers werden meegezeuld was de temperatuur te hoog om het vochtverlies te compenseren. Het heeft enige tijd geduurd voordat Cindy weer alleen durfde te lopen en ze zal nooit meer in extreme omstandigheden koste wat kost het trainingschema volgen.

Voor Frans staat op 2 het organiseren van het 3-daagse marathon evenement in Zoetermeer. Een marathon verspreid over drie dagen. Helaas is het bij een eenmalige happening gebleven en is er nooit een tweede editie gekomen.

Ook zal hij nooit vergeten dat tijdens één van die marathon trainingen, Paul van Heukelum werkelijk niet meer verder kon en achter op de fiets de training vervolgd heeft. Iedereen had hem vooraf gewaarschuwd dat de oude, niet ventilerende, jas die hij aanhad veel te warm was. Paul was eigenwijs en vond dat hij dan lekker veel kilo's kon afvallen.

Zowel bij Frans als Cindy staat altijd de gezelligheid voorop. Zelfs van een wedstrijd weet Frans een gezellige happening te maken. Hij kletst de oren van het hoofd en maakt met iedereen een praatje. Met Frans in de buurt haal je de finish zonder dat je er erg in hebt. Beiden hopen dat die kenmerkende gezelligheid bij de Roadrunners gewaarborgd blijft en dat de vereniging blijft zoals ze is. Niet te veel ambities en geen rare fratsen!

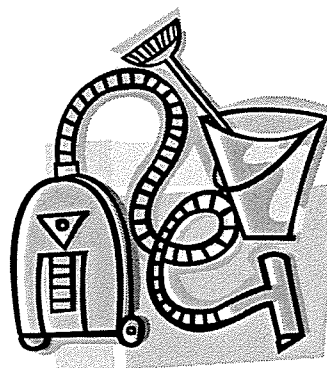
Ik hoop dat we nog lang mogen genieten van de tomeloze inzet en enthousiasme van onze Hengeltjes. Frans en Cindy, bedankt voor alles wat jullie in 13 jaar hebben gedaan!

Ellen Bominaar

Oproep voor voorjaarsactiviteiten

Het voorjaar komt er aan en dan is het tijd om ook het clubgebouw weer een frisse aanblik te geven. Dat gaat gebeuren op **zaterdagmiddag 2 april**, aansluitend op de training. Het is de bedoeling dat alles geboend, geschrobd of gewassen wordt en dat ruimtes, zoals zolder, fust- en opberghok, opgeruimd worden en ontdaan van onnodige troep.

Omdat vele handen het werk makkelijk en gezellig maken zoekt de Clubhuiscommissie een aantal leden om dan gezamenlijk aan de slag te gaan. De werkzaamheden zullen prettig worden onderbroken door een hapje en een drankje. Op het prikbord wordt een lijst gehangen waarop vrijwilligers zich voor deze voorjaarsklus op 2 april kunnen melden.



2 april poetsdag

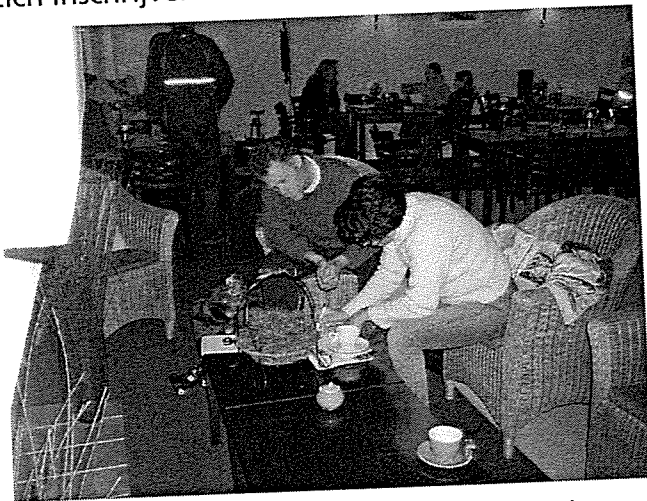
Namens de Clubhuiscommissie,
Piet van Veen

Drents - Friese - Wold Runners

Zomaar een dagje wat lopen, oké het is nog steeds een marathon. Op de plaatjes, vooraf te zien op de internetsite staan wat zand en heuveltjes afgebeeld. Geen probleem, beetje heuveltraining kan geen kwaad.

Zondagmorgen, 16 januari, om 8 uur vertrekken Miel en ik, vergezeld door een heuse supporter, annex personal pakezeltje, Annemiek, op weg naar het pittoreske Dieverbrug. Uiteraard bij iedereen bekend, richting Utrecht – links aanhouden en 100 km verder sta je ergens op een ogenschijnlijk luxe camping. Het GPS-systeem had aangegeven dat hier de „wedstrijd” zou moeten zijn. We hebben eerst het parcours verkend, by car natuurlijk, lopen zouden we straks doen. Hadden we ons vergist, of was het toch hier. Al rijdend reden we onder het finishdoek door. Waar was de start dan?? Er kwamen steeds meer auto's het terrein op, we zaten dus echt goed.

In de zeer luxe kantine, vandaag omgedoopt tot inschrijfhok, hebben we ons mentaal voorbereid op wat te wachten stond. Dat deden we in rieten fauteuils bij een nep-open haard. Terwijl we genoten van koffie en laatste boterham kwamen steeds meer lopers zich inschrijven.



Een wedstrijdgevoel was nog niet geheel aanwezig, het was veel te relaxed. Per slot van rekening kun je beter naar Dieverbrug rijden dan in de stress rijden naar Linschoten, waar je de auto niet kwijt kunt, nee, het is beter om zo'n 120 km meer te rijden.

Inwandelen hebben we toch ook gedaan, 100 mtr heen en terug, leuk voor het fotootje.



Iedereen stond voor de kantine te wachten, niemand wist waar de start was, daar kwam de organisatie met toeter en tijdwaarneming. Niks geluidsinstallatie, niet nodig, het zijn per slot van rekening maar zo'n 100 lopers, daar kun je overheen schreeuwen, toch moeilijk achteraf. Het startbord met bijbehorende, klaarblijkelijk oplosbare, streep hing aan een struik. Of we hier maar achter wilden gaan staan. Het was een heus internationaal gezelschap, Drentenaren, Friezen, Zuid-Hollanders, Belgen en Duitsers. Onze taal is ook weer bijgespijkerd.

De 1^e km ging toch te snel, in 4:45, dit hebben we ook de 2^e volgehouden. En na de 3^e km vond de organisatie het niet meer nodig en ook te verwarrend om alle kilometers aan te geven. Maar iedere 5 km stond keurig aangegeven. Het parcours bestond uit zand, zand, dennennaalden, takken, blaadjes, nog meer zand, heuveltjes, dalen, kortom alles was onverhard. Geen fietspad, laat staan een weg te bekennen, het terrein dat wij road-runners zo goed kennen. Niets van dat alles. Het was daarom des te plezieriger dat Annemiek ons bijstond. We hadden stalorders afgegeven, iedere keer 5 km een flesje omruilen, en iedere 2^e ronde een halve banaan. Dat ging bijna altijd goed. Onze broodnodige materialen voor de inwendige mens lagen altijd keurig bij een boompje, even na de finish. Het is natuurlijk ook moeilijk voor Annemiek, drinken, bananen, foto's maken en ga zo maar door. Dat waren drie dingen, en men zegt over vrouwen dat ze altijd twee dingen tegelijk kunnen, dus....

Het parcours was goed aangegeven, d.m.v. gele pijlen die op een boomvriendelijke manier in de bomen waren gespijkerd, dus

mislopen was haast niet mogelijk. Zie daar, ik als geroutineerd verkeerder (Nootdorp 24 km i.p.v. 21) kan maar één ding goed, en dat is lopen. Stop 'n banaan in mijn hand en ik zie de weg niet meer. Ik was uiteraard de enige van ons groepje die dat overkwam. Dus geen primeur. Maar een hardlooper is nooit te oud om te leren. Waarom zou je nu midden in de wedstrijd een koprol willen maken op het mooie onverharde, bevroren parcours. Dat zullen we aan Miel vragen. Het was niet zijn contactlens die hij nog niet heeft, ook probeerde hij niet zijn drankflesje te redden, nee hoor, hij wilde gewoon laten zien hoe flexibel je nog op 46-jarige leeftijd kan zijn. Gelukkig kon hij de race afmaken zonder kleerscheuren, 'n klein bloedvlekje bij de elleboog, en een zwarte achterzijde van shirt verraden dat hij niet voorover in het stof heeft lopen bijten. Dit gebeurde in de 2^e ronde. Het parcours bestond uit acht ronden van 5.250 mtr. Je leert ieder boomstronk goed kennen. Het weer was prachtig, de grond ontdooide langzaam, de temperatuur steeg naar ongekende waarde, zo'n 3 graden boven nul. Inmiddels lopen we constante rondjes rond de 25 min. per 5 km.



Twee ronden voor de finish stonden daar Ad en Henriëtte ons, volkomen onverwachts, aan te moedigen. Was toch erg leuk dat ze vanuit Groningen speciaal voor ons even stukje hebben omgereden. We hadden vanaf ronde 2 gezelschap gekregen van groepje ultralopers, deze vier mannen liepen wel vaker 6 uur, (69 km) en gaan ook, net zoals wij plus Ron en Ad naar Texel. We hebben de hele tijd van een gezellig samenzijn mogen genieten. Een man kon het net niet meer bijhouden, en heeft iets moeten prijsgeven op de eindtijd. In de laatste km hebben we nog een liedje gezongen, zo fit waren we nog, met zijn allen, natuurlijk gezelligheid kent geen tijd, of afstand.

Het kopwerk hebben wij als Zuid-Hollandse diehards op ons genomen. Dus we zouden allen tegelijk finishen. Eén van de overgebleven vijf lopers dacht daar anders over. Geen kopwerk doen, en dan de laatste 500 mtr weglopen: dacht het niet. Erop en erover was het motto, en de persoon in kwestie heeft wat hielen gezien. In 3:30 zijn we gefinished, een heel vlakke 42.195 mtr. Niet moe, maar zeer voldaan konden we bij de finish genieten van cola, bouillon, nog meer banaan, ontbijtkoek etc. Het was een heel goede organisatie, het onderkomen prima en ga zo maar door. We konden hier douchen, iets kouder als dat we gewend zijn, maar goed, we konden schoon en droog aan de terugreis beginnen, nadat we heerlijk hebben genoten van soep, en bier, en enkelen van ons een glühwein. Ik zal geen naam noemen.

Lekker rustig naar huis scheuren, het is toch zo'n 185 km. Helaas, mooi niet. Twee, wat vroeger eens auto's waren, konden het niet nalaten elkaar van dichtbij te zien. Het resultaat was dat we in een file hebben gestaan van bijna een half uur, en dat op de vrije zondag. Bloedsporen hebben we niet gezien, het was inmiddels donker.

Wat we hebben begrepen is dat dit de laatste editie was van de wintermarathon in Dieverbrug. Toch jammer, anders waren we zeker weer gegaan.

Nick Raadschelders

Waar doe ik het voor

Lente (een pretentieloos rijmelarijtje)

Ik sta aan de oever van de Noord Aa
en kijk over het spiegelend wateroppervlak.
Meerkoeten merken niet, dat ik hen gadesla,
voelen zich duidelijk op hun gemak.

Het water is vlak, bijna rimpelloos.
Een reiger staat een meter of twintig
verderop.
Hij staart naar een kikker in het kroos.
Opeens een stoot naar voren, maar helaas....
mis. Wat een strop.

Twee futen wanen zich alleen.
Zijn duidelijk verliefd, hebben alleen oog
voor elkaar.
Zwemmen dansend, baltsend om elkander
heen
en zien niet hoe ik naar hen staar.

In de verte dobbert een witte zwaan.
Lijkt te mijmeren in het prille voorjaarslicht.
Ook hij ziet mij echt niet staan,
want heeft de ogen nog slaperig halfdicht.

Meeuwen voeren krijsend een luchtgevecht.
Schreeuwers zijn het, maar mooi zijn ze wel.
En dat gevecht is heus niet echt,
niet meer dan schijn, een voorjaarsspel.

Kijkend richting Stompwijk lijkt de horizon
zonder end.

De lucht is blauw en bijna leeg.
Alleen wat witte strepen aan het firmament
van een vliegtuig, dat van Schiphol steeg.

Ik kijk over de plas naar de andere kant
en ontwaar, ook al is het vanaf hier nog zo
klein,
een groepje lopers op het strand,
die met een cross of fartlek bezig zijn.

Een bootje van Pocahontas zeilt voorbij.
De scouts vermaken zich opperbest.
Hebben uiteraard geen oog voor mij.
Zijn schaars gekleed in zwemkledij en
reddingvest.

Een mevrouw loopt te wandelen met haar
hond.
Het dier trekt aan de lijn, wil vrij, heeft goede
zin.
Het trekt plots erg hard, de lijn schiet los, valt
op de grond.
Hond is vrij en duikt het water in.

Aan de oostkant van de plas zie ik een ruiter
op een paard.
Zij gaan stapvoets, hebben dus geen haast.
De rust is ook hen heel veel waard.
Maar dan ineens een kleine ramp als over de
weg een auto raast.

De rust wordt nog meer verstoord, als ik op
een trom hoor slaan.
Een drakenboot nadert van links met grote
spoed.
En het tromgeroffel zwelt verder aan.
De roeiers zien mij, we wisselen een knik als
groet.

Als ik hier zo aan de oever sta,
voel ik me zielsgelukkig en waarachtig blij.
Onwillekeurig denk ik over mijn geliefden na
en wat hun liefde betekent voor mij.

Want zeg nu zelf, je leven is toch wel erg leeg
en zonder enig doel
wanneer je van niemand liefde kreeg
of op z'n minst af en toe een warm gevoel.

Ook de ochtendzon verwarmt mijn lijf.
Ik geniet intens van dit lentedecor.
Ik voel me weer voorjaarslenig, niet meer
winterstijf.
Juist ja, we zijn er weer: daar doe ik het dus
voor....

Ed

www.roadrunners-zoetermeer.nl

Een nadere verkenning

In deze rubriek willen we even wat extra aandacht geven aan de website. Het is echt de moeite waard om regelmatig naar de website te gaan en te kijken naar foto's die tijdens evenementen gemaakt worden, verhalen te lezen van clubgenoten, je eigen prestaties in te voeren etc etc.

Deze keer aandacht voor hoe je tijden kunt registreren van wedstrijden. En nogmaals de manier hoe je toegang kunt krijgen tot het besloten (en leukste) deel van de site.

Tijden registreren

Omdat het leuk is om te zien wat anderen hebben gelopen of gewoon om te zien wat je eigen tijden zijn, kun je op de site zelf je tijden registreren bij een loopje. We willen ook stimuleren dat zoveel mogelijk lopers dit gaan doen. Hier vertellen we nog even in het kort hoe dat moet: De eerste stap is natuurlijk

wel: inloggen (zie hieronder)

- Ga naar het onderwerp: wedstrijden in de linkerkolom (onderaan)
- Selecteer de wedstrijd waaraan je hebt deelgenomen en klik hierop
- Klik in het bovenste blok op de laatste regel: mijn tijd
- Vul de juiste tijd in en geef aan als je een PR hebt gelopen
- Klik op „toevoegen” en je tijd is een feit.

Je kunt het controleren door te klikken op „mijn resultaten”. Je ziet dan een overzichtsscherm met alle wedstrijdresultaten van jezelf. Nogmaals, je moet het wel allemaal zelf invoeren anders blijven het lege schermen.

Wedstrijd detail

Naam	2e CommunicatieMensen Run
Datum	30-01-2005
Locatie	Zoetermeer
Omschrijving	2e CommunicatieMensen Run op zondag 30 Januari 2005 De maandelijkse prestatieloop van de Road Runners Zoetermeer. Ditmaal wordt de loop gesponsord door CommunicatieMensen.
Kosten	€ 2,- , kinderloop gratis
Website:	http://www.roadrunners-zoetermeer.nl
Actie	schrijf verslag
	Mijn tijd

Afstanden			
Starttijd	Afstand	Opmerking	Actie
10:00	1	kinderloop tot 12 jaar, deelname gratis	Mijn tijd
10:30	5		Mijn tijd

Verenigingsnummer KNAU: 246
Inschrijvingsnummer KvK: V412941
Gironummer: 5878420

Lange Land 14-16
Postbus 6042
2702 AA Zoetermeer

Tel. 079 3310101
E-mail: info@roadrunners-zoetermeer.nl

Groepsindeling

Op de site kun je een overzicht krijgen van personen die in jouw groep lopen. Wat blijkt: een heleboel lopers zitten in groep 0. Dit zijn allemaal mensen die nog niet hun eigen info hebben bijgewerkt. Het is echt niet nodig om al je privé-gegevens te vermelden en zichtbaar te laten zijn maar het is toch wel leuk als je aangeeft in welke groep je loopt. Deze persoonlijke gegevens kun je als volgt bijwerken.

- Let wel: eerst inloggen.
- Vervolgens klik je op Mijn info in de bovenste rode balk.
- En nu kun je aangeven in welke groep je loopt.
- Je kunt ook een fotootje van jezelf toevoegen en je paswoord veranderen in iets dat je nooit meer vergeet.
- Vergeet niet op bevestigen te drukken.

Inloggen

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 voor- naam, direct gevolgd door je achternaam. Gebruik max. zeven 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 waarin je loopt.
- Je kunt hier ook je paswoord (postcode) vervangen door je eigen paswoord.
- Vergeet niet op bevestigen te drukken

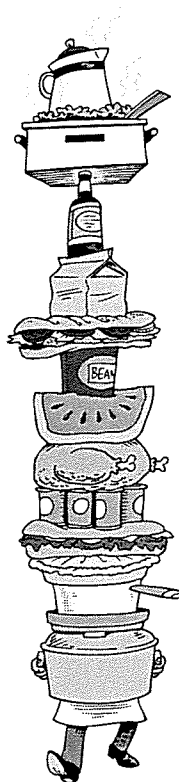
Ben je het wachtwoord vergeten nadat je het vervangen hebt, of is er onverhoopt iets fout gegaan, stuur dan een mailtje naar roadie@hccnet.nl

Prikbord

Bekijk regelmatig het prikbord. Hier staan vaak foto's van evenementen, kerstbrunches, tips en andere handige verwijzingen.

Veel plezier op de site. Heb je leuke ideeën, vragen of heb je behoefte aan verdere uitleg, laat het alsjeblieft weten.

Ruud van Zon / Ellen Bominaar



Pasta avond

Als opwarmertje voor de CPC organiseren wij een Pasta avond op woensdagavond 16 maart.

Deze avond zal direct na de training om 21:00 uur aanvangen in ons clubgebouw.

Er zal een keuze zijn uit vlees, vis of vegetarisch en het kost je € 3,50

Intekenlijst in het clubgebouw, of teken in via caspel.wel@wanadoo.nl

Groeten van Ria van Caspel en Esther de Wit.

Drinken versus sport

Drinken is noodzakelijk om vochtverlies te voorkomen.

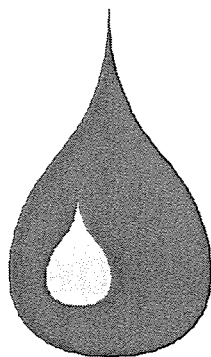
Het beoefenen van sport gaat over het algemeen gepaard met vochtverlies als gevolg van zweten.

Een betrekkelijk geringe hoeveelheid vochtverlies (1% van je lichaamsgewicht) gaat al gepaard met een prestatievermindering. Grotere hoeveelheden vochtverlies kunnen leiden tot een warmtestuwing, waarbij je lichaamstemperatuur tot onverantwoorde hoogte (meer dan 40° C) op kan lopen.

Velen kunnen zich wellicht het beeld nog herinneren van een marathonloopster die wankelend en met totaal ongecoördineerde bewegingen over de finish strompelt. Dit was een typisch voorbeeld van te weinig drinken en warmtestuwing.

Dorst is een slechte raadgever

Vochttekort (vakterm dehydratie) voorkom je door goed en geregeld te drinken. Op deze manier compenseer je in bescheiden stapjes je vochtverlies. Wacht niet met drinken tot je dorst krijgt. Op dat moment is prestatievermindering namelijk al een feit.



Sommige sporters krijgen pas echt dorst als hun vochtverlies is toegenomen tot de indrukwekkende waarde van 5% van het lichaamsgewicht. Dit is niet alleen onverantwoord maar ook tijdens een loop of wedstrijd niet meer aan te vullen. **Dus drink voor je dorst krijgt.**

Vochtbalans

Met drinken moet je al vóór aanvang van je sportactiviteit beginnen. Zorg dat je het te verwachten zweetverlies vóór bent. Bij een redelijke inspanning verlies je gauw **1 liter zweet per uur.**

Je kunt een goede vochtbalans houden door kort voor de warming-up ca. 400 ml water of sportdrink te nuttigen. Vervolgens drink je tijdens de wedstrijd of training om het kwartier 200-400 ml. Ook bij de rust van en na de wedstrijden/trainingen moet je aandacht besteden aan het herstel van je

vochtbalans. Na afloop van een wedstrijd/training kan nog makkelijk een vochtverlies bestaan. Drink zoveel als je lust, maar niet te koud, nooit te haastig, nooit te heet en altijd zonder prik.

Soms werken sporters op een dag twee of meer trainingen of wedstrijden af. In dit geval moet het vochtverlies volledig zijn aangevuld voordat je met de volgende training/wedstrijd begint.

Welke drank

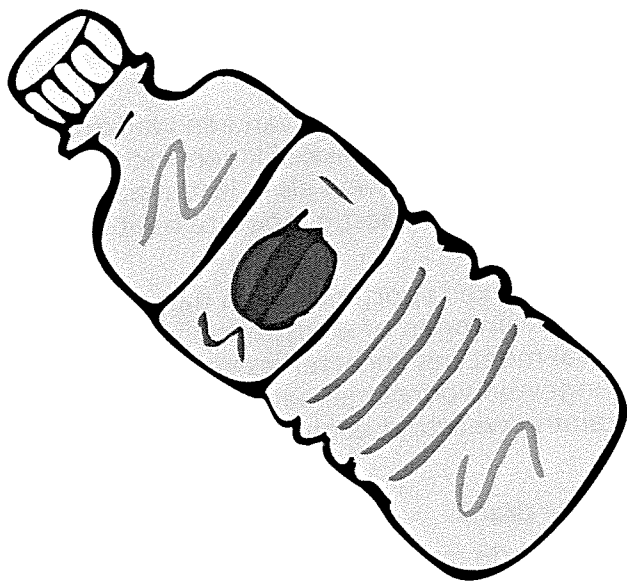
Water is de universele vloeistof voor de aanvulling van je vochtverlies. Er is echter niets op tegen om na de wedstrijd een voorkeursdrankje te nemen. Belangrijk is wel de temperatuur van de drank. Koele drankjes verdienen de voorkeur omdat deze de maagmondlediging versnellen en de opname van vocht hierdoor sneller plaatsvindt. Te koud is echter ook niet goed. Heel veel sporters komen door zo'n koude plons in de problemen. Maag- en darmkrampen en een heftige diarree zijn dan de reacties op dat bijdrinken.

Een algemene opvatting is dat vooral hete thee en warme koffie uitstekende dorstlessers zijn. Dit is echter niet juist. Koffie en thee bevatten stoffen die ook in ontwaterings-tabletten (plaspillen) worden gebruikt. Echter: twee kopjes koffie voor de sportbeoefening en een kopje thee in de rust van de wedstrijd worden door veel sporters als een weldaad ervaren.

Is een alcoholische drank voor of na de wedstrijd aan te bevelen? Het antwoord hierop is neen. Alcohol in zijn algemeenheid onderdrukt het waarnemings-, het concentratie- en het coördinatievermogen. Hierdoor gaat de reactiesnelheid achteruit wat weer kan leiden tot een sterk verhoogd risico op ongevallen.

Een glas koel, schuimend bier lijkt een stevige dorstlesser. Dit valt echter bitter tegen. Bier zorgt ervoor dat je lichaam meer water verliest dan gewoonlijk. Dit wordt als snel duidelijk doordat je als bierdrinker veel moet plassen. Gevolg: je lichaam staat in korte tijd meer water af.

Wil je toch van je biertje genieten, drink dan na de sportprestatie eerst voldoende water of andere alcoholvrije dranken om het vochtverlies te compenseren.



Warmtestuwing

Voldoende drinken is zeker van belang als er tijdens het sporten sprake is van hoge omgevingstemperaturen. Koud of warm weer: **bij sporten wordt altijd veel warmte geproduceerd**. Deze warmte wordt voor het grootste gedeelte afgevoerd door

verdamping van zweet. Bij een combinatie van een hoge omgevingstemperatuur en een hoge luchtvochtigheid wordt de verdamping van zweet echter belemmerd. De inwendige lichaamswarmte hoopt zich dan op en zo kan warmtestuwing ontstaan. Naast goed en regelmatig drinken kun je warmtestuwing voorkomen door zoveel mogelijk bij gematigde temperaturen te sporten. Is het toch erg warm, sport dan bij voorkeur aan het eind van de dag. Het dragen van kleding die geen transpiratie doorlaat is te allen tijde af te raden. Warmtestuwing kan ook bij lage omgevingstemperaturen en luchtvochtigheid ontstaan. In dit geval belemmert de extra kleding of de slecht doorlatende stof de verdamping van zweet. Wees alert dat drinken bij sportbeoefening in ieder jaargetijde belangrijk is.

Bron: NOC.NCF –gezondheid, Dr. Frank Backx, sportarts, 21 november 2002

André J. Bakker, namens de SMC

Roadie redactie in verlegenheid gebracht

De redactieleden van de Roadie waren zeer verrast dat zij tijdens de vrijwilligersavond in december in het zonnetje zijn gezet. Helaas was er niemand van de redactie aanwezig om te bedanken. Deze afwezigheid had niet te maken met onverschilligheid of arrogantie maar door samenloop van omstandigheden kon niemand er bij zijn. Voor ons was het echt een verrassing en we zijn ook blij met de erkenning en waardering.

Ook dit jaar zullen wij als redactieteam er alles aan doen om een informatieve, lekker leesbare, volle en interessante Roadie samen te stellen.

Daar staan we voor, daar gaan we voor.

Redactieteam Roadie:
Nick Raadschelders, Ruud van Zon, Arjan Bokx
en Ellen Bominaar



De kennismakingscursus

In oktober zijn we vol goede moed begonnen. Een grote groep beginnende lopers en een aantal 'herintreders'. De kennismakingscursus was een feit!

De eerste dag **4 keer 2½** minuut! Dat is afzien en de trainers maar zeggen dat we op 18 december **5 km** kunnen lopen.

Ik (en ik denk dat we er allemaal zo over dachten) zag het eerlijk gezegd niet zitten. Maar de sfeer binnen de groep was gelijk al perfect. Dat kwam mede door de positieve instelling van het trainersteam en het gedrag van de overige Roadies die je gelijk het gevoel geven erbij te horen. Tijdens de cursus vielen er een aantal af met blessures die daar dan ook vreselijk van baalden. En terecht, want het begon steeds leuker te worden maar..... die **5 km** zagen we nog steeds niet

zitten. De 18^e kwam steeds dichterbij en we gingen er zowaar in geloven! De week ervoor **28½ minuut** (Frans liet ons gewoon een minuut langer lopen) en dat ging goed. 's Woensdags werden we nog even flink opgepept en toen was daar **de zaterdag** waar we voor getraind hadden. Het weer was goed maar wel een felle wind (nooit gedacht dat je daar met lopen last van kon hebben). We hebben het allemaal gered en ik hoor hier en daar al zachtjes „CPC” en „Leiden” dus de spirit is er al. Wij zijn intussen lid geworden want we hebben het erg naar ons zin. We hopen dat de rest van de groep ons voorbeeld zal volgen en dat we met z'n allen de CPC gaan lopen.

Fred en Lidy Nelissen



Uitslagen

Enclave cross, Baarle Nassau, 5 december

21,1 km

Ron Dijkhuizen
Joyce Dijkhuizen

1:30:55
1:56:26

Adventure Run, Ameland, 11 december

21,1 km

Ad Peltenburg

1:33:44

Kopjesloop, Delft, 12 december

5 km

Tom Maessen
19:23 pr

Linschotenloop, Linschoten, 18 december

21,1 km

Nick Raadschelders
Etienne den Toom
Frans van Haaster
André Bult
Ron Dijkhuizen
Bob Verbrugge
Tom Maessen
Ruud van Zon
Henk Hummeling
Theo Houtman
René van der Spek
Richard Willems
Ingmar de Groot
Robbert Smit
Bert Kuiper
Dolf Strikwerda
Anton v d Lubbe
Willem Hoogendoorn
Theo Aanen
Elly Burgering
Karel Slierendrecht
Jan Vaneman
Aad van Mil
José de Groot
Piet Barendse
Wouter Sanders
Marjolein Dolk
Hans van Tol
Joyce Dijkhuizen
Hans Hortensius
Kris Gharbaran
Henk Rietveld

1:22:56 pr
1:23:15
1:23:23
1:27:57
1:27:58
1:28:10 pr
1:31:46
1:33:44
1:34:38 pr
1:35:10
1:36:20
1:37:05
1:37:26 pr
1:37:38
1:38:12
1:38:58
1:39:18 pr
1:39:32
1:39:47
1:41:56 pr
1:43:24 pr
1:44:07
1:45:46
1:47:20
1:48:57
1:48:59 pr
1:48:24
1:49:34
1:49:35
1:50:10 pr
1:50:45 pr
1:52:12 pr

Rien de Rijke
Edwin Adams
Henk Nieuwenkamp
Yvonne Vis

1:52:27
1:52:35 pr
2:09:33
2:14:15

10 km

Esther de Wit
Roeland van Dijck
wandeloct 21,1 km
Annemieke d Haan
Christa Louwe
José van der Moolen
Gerrie Siemes

52:46
52:47

3:12:46
3:12:46
3:12:46
3:12:46

CommunicatieMensen Run, 19 december

5 km

Wijnand Bavius
Frits van der Lubben
Ed Helsloot
Marc Bras
Cees van Halderen
Ellen Bominaar
Ton Reedijk
Windy van der Zwan
Judith Rietveld
Wim Albers
Lili Oud
Karel Knoester
José de Groot
Jaap Visser

19:00
21:00
21:29
22:34
24:22
25:37
26:00
27:13
28:19
28:20
28:21
28:29
29:29
33:23

Strandcross, Scheveningen, 26 december

10 km

Ron Dijkhuizen
Joyce Dijkhuizen

42:12
51:35

Dobbepasloop, Nootdorp, 26 december

15 km

Jan Moggré

1:05:24

Derde Kerstdagloop, Arnhem, 27 december

21,1 km

Bob Verbrugge

1:37:38

**Meerhorstloop, Stompwijk,
2 januari**

10 km

Wijnand Bavius	40:50
Frank Kleissen	43:55
Frits van der Lubben	44:52
Ricky Martens	46:41
Jack van der Kreeke	47:34
Wouter Sanders	50:57
Marieke de Groot	57:52
Wim Albers	1:00:45

21,1 km

Etienne den Toom	1:28:13
Ron Dijkhuizen	1:28:13
Bob Verbrugge	1:37:01
Paul van Vliet	1:37:06
Ruud van Zon	1:37:17
Piet van Veen	1:37:17
Jan Moggré	1:37:17
José de Groot	1:47:52
Joyce Dijkhuizen	1:49:17
Frank Eilbracht	1:52:46
Henriette Taartmans	1:58:00
Cees van Halderen	2:01:05

**Nieuwjaarsloop RRZ,
8 januari**

6,56 km

Henk Boon	31:30
Martin Snoek	35:15
Cees van Halderen	35:29
Marja van Beijeren	39:48
Lucy Pater-Tatianov	41:56
Riekje Rietman	42:50

6,56 km fitwalken

Gerrie Siemes	51:38
Petra Post	53:13
Annemieke d Haan	53:49

10,04 km

Etienne den Toom	39:30
Paul van Vliet	42:34
Karel Slierendrecht	43:40 pr
Anton v d Lubbe	43:57 pr
Bert Kuiper	45:49
Richard Willems	46:09
Jack van de Kreeke	47:33
Joyce Dijkhuizen	48:54
José de Groot	49:07
Elly van der Kooij	49:27
Wouter Sanders	50:43
Dianne Roosenboom	52:20
Sandra Smits	55:00 pr
Eef Zwart	55:01 pr

**Nike halve van Egmond,
9 januari**

21,1 km

Bob Verbrugge	1:35:07
Theo Houtman	1:39:37
Ricky Martens	1:41:54
Dolf Strikwerda	1:48:12
Marco Borsboom	1:55:57
Bart Lamers	1:58:04

**Heldermanloop, Spijkenisse,
9 januari**

21,1 km

Martine Lemson	1:51:36
Robert v d Linden	1:51:36

**Keukenbosloop, Lisse,
9 januari**

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:26:40
Joyce Dijkhuizen	1:47:54

**Stadsparkloop, Groningen,
16 januari**

16 km

Ad Peltenburg	1:11:00
---------------	---------

**Wintermarathon, Dieverbrug,
16 januari**

42,2 km

Nick Raadschelders	3:30:06
Miel Piso	3:30:28

**Midwintermarathon, Apeldoorn,
29 januari**

42,2 km

Ron Dijkhuizen	3:08:53
Miel Piso	3:28:51
Nick Raadschelders	3:28:51
Joyce Dijkhuizen	4:09:28 pr

27,4 km

Tom Maessen	2:04:28 pr
René van der Spek	2:06:08 pr
Ricky Martens	2:08:54
Jan Moggré	2:09:58 pr
Ad Peltenburg	2:10:02
Bob Verbrugge	2:17:34
Martine Lemson	2:22:25
Robert v d Linden	2:29:39

18,7 km

Marcel Andeweg	1:38:30
----------------	---------

2^e CommunicatieMensen Run, 30 januari

5 km

Frans van Haaster	17:53
Etienne den Toom	18:06
Wijnand Bavius	18:24 pr
Jan Schipper	19:14
Piet van Veen	19:28
Dolf Strikwerda	20:09 pr
Lex van Wijk	20:15
Ruud van Zon	20:16
Ed Helsloot	20:43
Frits v/d Lubben	21:34
Marc Bras	22:06
Idius Felix	24:35
Sandra Smits	24:36 pr
Esther de Wit-Smit	24:37 pr
Cees van Halderen	24:56
Emie Schippers	27:21
John de Jong	27:37
Fred Nelissen	27:39
Daphne Martinez	27:59
Karel Knoester	28:09
Piet van Paridon	28:30
Fred van Doorn	28:32
Windy v/d Zwan	28:46
Wim Albers	28:55
Ingrid Hendrikse	29:06
Bonne Dijkstra	29:07
Ernest van Soest	29:45
Jaap Visser	30:11
Anton Kleinsma	30:42
René van Velzen	31:01
Riekje Rietman	31:14
Ans Poland	31:17
Armin v d Meulen	32:39
José Dokman	34:20
Lidy Nelissen	34:41

Wintercross, Zeegse, 6 februari

8 km

Ad Peltenburg	34:36
---------------	-------

Polderloop, Zoetermeer, 6 februari

5 km

Paul van Heukelum	24:18
Ellen Bominaar	26:18
Linda Roos	28:39
Ingrid Hendrikse	28:40
José Dokman	28:40
Roel de Bruin	28:46
Ernest van Soest	30:35
Armin v d Meulen	31:21
Jaap Visser	31:50
Gerrie Siemes	39:49

15 km

Etienne den Toom	57:46
Marcel d Hollander	1:00:56
Wijnand Bavius	1:02:10 pr
Piet van Veen	1:02:21
Ricky Martens	1:03:18
Ruud van Zon	1:04:04
Dolf Strikwerda	1:04:49 pr
Theo Houtman	1:04:50
Frits v d Lubben	1:06:38
Jan Moggré	1:07:40
Ingmar de Groot	1:08:11 pr
Karel Slierendregt	1:08:12 pr
Theo Aanen	1:12:07
Elly Burgering	1:12:20
Richard Willems	1:12:20
Jack van de Kreeke	1:12:25
José de Groot	1:13:59
Edwin Adams	1:15:04 pr
Ernst-Jan Bosman	1:15:44 pr
Bas Hoogendorp	1:17:23
Sandra Smits	1:21:48 pr
Cindy v d Hengel	1:23:37
Bianca Hesselius	1:23:44
Henk Nieuwenkamp	1:23:44
Cok Vis	1:23:45
Hans Hortensius	1:23:55
Marieke de Groot	1:24:42
Rien van der Horst	1:24:45 pr
Vincent de Knecht	1:28:18
Aline de Best	1:29:47
John de Jong	1:30:52
Michel de Graaf	1:33:18
Windy v d Zwan	1:33:45
Idius Felix	1:33:45
Piet Mulder	1:34:30
Eugenie Hofwijks	1:34:53 pr
Lia El Fellahi	1:36:12
Karel Knoester	1:38:39

Schoorl, 13 februari

21,1 km

Paul van Vliet	1:37:06
Joyce Dijkhuizen	1:50:11

30 km

Ad Peltenburg	2:25:57
Frans van Haaster	2:27:30
Theo Aanen	2:43:09
Elly Burgering	2:44:34

Soerendonk, 13 februari

50 km

Miel Piso	4:17:20 pr
Nick Raadschelders	4:17:20 pr

Clubrecord

Winterbuien?

De Erkend Hovenier weet er alles van.

Binnen brandt de kachel, maar buiten is het al aardig koud.

Het groen in de tuin is in ruste.

Dé tijd om wel

alvast uw tuin te verfraaien.

Door het aanleggen van terrassen, bruggetjes en

straatjes bijvoorbeeld.

De Erkend Hovenier weet er

alles van. Want de Erkend

Hovenier weet op creatieve wijze

uw tuin een ander uiterlijk te geven. Van het ontwerp tot en met de aanleg. Bovendien

levert hij gegarandeerd kwaliteit en voldoet aan strenge eisen op het gebied van bedrijfsvoering en

vakbekwaamheid.

Heeft u ook een winterbui?

Bel en maak vrijblijvend een afspraak.

erkend
HOVENIER

Lex van Wijk Hoveniers



vhg
vereniging
van hoveniers en
groenverzorgers

Zegwaartseweg 148
2728 PC Zoetermeer.
Tel. 079 331 01 40 – Fax 079 331 64 81

**BEZOEK ONZE
MODEL TUINEN**



