

ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **3**
mei - aug
2005



Natuurmarathon in La Roche

6 Uurs-estafette

On the road tips

Starshoe Testcentrum
Cobaltstraat 20 in Zoetermeer
Kijk ook op www.starshoe.nl



Starshoe - nieuws

Opnieuw in de collectie:

- NIKE PEGASUS
- NIKE STRUCTURE TRIAX

Op deze typen **15%** korting
tot 1 augustus 2005

Leden van Ilion en RRZ krijgen 10%
korting, uitgezonderd op clubkleding

Inhoud

Blz	5	Vreugde en leed
	6	Voorwoord
	7	Autoloosloop
	8	Natuurmarathon in La Roche
	9	Loopmuziek
	11	Uitslag enquête aanvangstijden trainingen RRZ
	12	Weekend Gennep
	14	Ellen goes USA
	15	Even puzzelen
	16	Sportmassage
	17	Maasmarathon de la Meuse
	20	20 Vragen over koelen
	22	Neem een loopje met de Fransen
	23	Artsen weten niets van sportblessures
		Muzikanten gezocht
	24	Wat doet een geblesseerde loper op de zaterdagmorgen
	25	On the road tips
	26	Dianne en Herman
	28	Prima conditie in zes minuten
	29	Berichten uit het Verre Oosten
	30	Waar doe ik het voor
	31	Nieuwbouw clubhuis?
	32	6 Uurs-estafette Haag Atletiek
	33	Loopblessures
	34	Schoenverkopers met een missie
	36	Marathon Rotterdam 2005
	38	Groep één, de weg kwijt?
		Namens de SMC
	39	Uitslagen

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt 5 x per jaar.
Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Adres

Secretariaat - Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer
 website: <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl>
 e-mail: info@roadrunners-zoetermeer.nl

Bestuur

Sjef van Woensel, voorzitter	(079) 341 47 30
Ruud van der Maaten, vice-voorzitter	(079) 361 16 94
Astrid Bakker, secretaris	(079) 331 87 65
Jack van de Pol, penningmeester	06 - 146 86 126
Bianca Hesselius, public relations	(079) 352 16 19
Herman Middendorp, clubgebouw, sponsoring, evenementen	(079) 341 88 67
Herman Roosenboom bouw manager clubhuis	(079) 361 18 53

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- walkers, wielrenners)	€ 19,50 per kwartaal, € 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

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Ad Smits (079) 346 06 61

Kinderopvang

Jojanneke 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
konico@wanadoo.nl

Els van Suffelen (vreugde) 06 - 504 94 048
vansuffelen@tiscali.nl

Kopij voor de
 volgende Roadie kan
 ingeleverd worden
 tot 23 september.

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

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Augustus

- 2 Germain van der Horst
- 3 Joyce Dijkhuizen-van Veen
- 4 Willem Hogendoorn
- 4 Gita Jeremic
- 5 Karel Slierendrecht
- 6 Roland Groustra
- 6 Roeland van Dijk
- 8 Lidy Nelissen
- 9 Kris Gharbaran
- 9 Marcel van der Struif
- 9 Esther de Wit-Smit
- 10 Wouter Sanders
- 10 Karel Verstegen
- 11 Lenie van den Hengel
- 12 Eric van Caspel
- 15 Mildred Roskamp-Dodebier
- 16 Liesbeth Edelbroek
- 16 Astrid Bakker
- 18 Karin Kreunen
- 18 Charles Wagner
- 19 José van der Moolen (Sara)
- 20 Marjolijn Dolk
- 22 Irene Rooker-Troost
- 22 Ronald Werkman
- 24 Kees de Brabander
- 25 Ria van Caspel-van der Wel
- 27 Herma van der Starre
- 27 Anton-Fokke Klijnsma
- 28 Astrid Hol-Lemmers
- 29 Jasper Hartevelde
- 29 Marcel den Hollander
- 29 Bella Wagner-Hoogduijn
- 29 Debbie van Wissen

September

- 2 Wim Heidinga
- 4 Els van Suffelen
- 5 Leo Kooter
- 5 Ton Reedijk
- 5 Hans van Zonneveld
- 5 Hans Jansen
- 6 Ernest van Soest (Abraham)
- 6 Louis Roozendaal
- 7 Rens Veltman
- 9 Piet Roestenburg
- 9 Lia El Fellahi-van Lieshout
- 10 Gideon Bouwman
- 10 Elly van der Kooy
- 12 Angelique Trapman
- 14 Theo Houtman
- 14 Sharon van Geijlswijk-Smit
- 15 Henk Hummeling (Abraham)
- 16 Hans Feelders
- 16 Ben van Sommeren
- 18 Wim Bras
- 19 Frans van Haaster (Abraham)
- 20 Co van Beijeren
- 20 Klaas de Vries
- 21 Hans Scheffelaar
- 23 Judith Rietveld
- 27 Marcel Andeweg
- 28 Sylvia Hoogduijn
- 29 Lili Oud
- 30 Jeffrey Bergman
- 30 Ed Jacobs
- 30 Frits van der Lubben

Oktober

- 2 Hennie Lens
- 3 Buddy Lapré
- 4 Sheila Stoomrat
- 5 Bert Kuiper
- 5 Hans de Gooijer
- 5 Paul van Vliet
- 5 René van Velzen
- 9 Paul Heijkoop (Abraham)
- 10 Russell Smit
- 11 Jan Jongeneel
- 11 Hans Meijer
- 11 Hans Meijering
- 11 Jan Schipper (Abraham)
- 11 Hans Tork
- 12 Jos van der Goes
- 12 Marc Bras
- 13 Anton van der Lubbe
- 13 Sandra Zierikzee
- 14 Marantha Versloot
- 16 Theo Aanen
- 16 Berrie Vlietstra
- 24 Betty Wentink
- 26 Peter van der Starre (Abraham)
- 29 Pieter Bruin
- 29 Jacqueline van Havelmonde
- 30 Martin Khouw
- 30 Fred Keislair

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

- Wij verwelkomen de volgende **nieuwe leden**: Wilma van der Zalm, Lesley van de Hoogenband, Esther Noorda.
- Helaas nemen wij **afscheid** van: Garda & Willem van Kampen, Emy van Dijk, Aristides Efstratiades, Ron Ebing, Wilco van Schie, Christa Louwe, Ria Wiersema, Nico Ros, Henk Boon.
- De volgende leden hebben een **beterschapkaart** ontvangen: Nick Raadschelders, Angela Hoevers, Judith Rietveld, Robert van der Linden. Robbert Smit, Diederik Post, Meeke Flipse, Piet Roestenburg, José Dokman, John de Jong, Joyce Dijkhuizen, Mike van Wichen, Corry van Vliet, Conny Boots, Dianne Roosenboom, Ricky Martens, Wijnand Bavius.
- Op 9 april om 05:07 zijn Lisa Otterspoor en David Bronsgeest de trotse ouders geworden van een **zoon**: Liam Henry Galahad Otterspoor.
- Op 26 april zijn Etienne den Toom en Irma van der Meulen **getrouwd**.

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.

Voorwoord

Van het bestuur (16-6-2005)

Waarde leden,

Net bekomen van een halve marathon in Leiden, schrijf ik dit stukkie. Het kostte uw „ietwat zwaarlijvige“ voorzitter natuurlijk veel energie, maar mede dankzij de goede zorgen van verschillende trainers én de collega-lopers en -loopsters is het allemaal goed gelukt. En het was leuk te zien dat langs de kant veel RRZ-leden anderen stonden aan te moedigen; Anneke en Willem braken het record door op drie locaties te staan schreeuwen na snel de motor te hebben weggezet. Klasse!!

Maar dit is geen artikel over persoonlijke zaken maar over het bestuur. De afgelopen weken zijn we druk geweest met van alles. En elders in deze Roadie staat ook de uitkomst van de enquête naar de gewenste aanvangstijden van de trainingen. Het bestuur dankt de organisatoren van de enquête, in het bijzonder Dianne Roosenboom en de webredactie.

De TC beraadde zich over de **nieuwe indeling van de trainers**. Het bestuur is daar eindverantwoordelijk voor (besturen op afstand heet dat geloof ik) maar de TC, dus de trainers, moeten het doén. Wij kijken wel naar procedures en naar communicatie en leggen ons oor te luister bij de leden. Voor U als leden is dat - gelukkig maar - niet altijd merkbaar, maar we kijken wel mee.

Natuurlijk houden we rekening met wat leden willen. En natuurlijk houden we rekening met wat trainers willen. Draagvlak creëren, mensen zich prettig laten voelen, wederzijds RESPECT. Dus geen voorwaarden over een groep van een trainer of van een groep over een trainer. Het zijn enkele zaken die de afgelopen weken soms de revue passeerden. In het publieke wil ik er niet veel over schrijven, maar weet dat DE BASIS van onze vereniging, het lekker én verantwoord lopen, nadrukkelijk onze aandacht heeft en dat wij als bestuur onze eindverantwoordelijkheid niet uit de weg gaan.

Al weer lange tijd organiseren „WE“ **elke laatste zondag van de maand een run**, 1 km voor de jeugd en 5 km voor volwassenen. De belangstelling groeit nog immer en de vele

publiciteit voor de RRZ is mooi meegenomen. Vooral Bianca Hesselius (organisatie), Anton van der Lubbe (tijd; internet) en Wim Bras (foto's) besteden er nu veel tijd aan (geassisteerd door vrijwilligers en bestuursleden), en liever zouden we zien dat groepjes van drie of vier leden een enkele keer per jaar de organisatie zouden willen doen. Het materiaal is er, er is een prima draaiboek en support vanuit het bestuur blijft er. Kom op, als nou iedere loopgroep een loopje doet, dan ben je maximaal twee keer per jaar een zondagochtend enkele uren kwijt. Praat er eens over.

Over die loopjes gesproken.

De organisatoren kregen onderstaande **mail van een loper van Ilion**:

„Bedankt voor jullie snelle informatievoorziening. Het is als loper altijd leuk om dezelfde avond al op internet de complete uitslag met tijden te zien met de foto's daarbij. Echt professioneel. Ook de wedstrijd was weer perfect georganiseerd, en ook de complimenten aan de fotograaf. Ik heb nu al een keer of acht meegedaan en zonder overdrijven durf ik wel te stellen dat de best georganiseerde wedstrijd in de regio is!“

En weer anderen zijn druk bezig met de **organisatie van de Autoloosloop op 18 september**. Wij (secretaris Astrid Bakker en ondergetekende) mochten daarover onlangs praten met wethouder Ton Roerig (o.a. Milieu) en ambtenaar Monique Hakkenes. De wethouder was voor lof voor de organisatoren (een mooi team bestaande uit René van der Spek, Anton van der Lubbe, Frans van den Hengel en Klaas de Vries) en de aanpak. Ook al daarom werkt de gemeente ruimhartig mee. We mogen het stadhuis gebruiken, de posters worden daar gedrukt, we krijgen hulp bij de publiciteit, dranghekken, etc etc. Ook de politie en de hulpverleningsdiensten werken prima mee om van die loop een succes te maken. Het is voor lopers dé kans om op eigen benen door de tunnelbak te kunnen gaan. Inmiddels zijn er drie afstanden: 5, 10 en 15 km. Wie weet hoe het zich de komende jaren ontwikkelt en krijgen we toch nog eens een échte marathon van Zoetermeer? Of dat dan op die dag moet met veel concurrentie (zoals de Dam-Dam in Amsterdam). Of wie weet een variant met

toch de marathon in één, twee of drie dagen tijdens een meerdaags spektakel met Pinksteren? Ik draaf nu weer door - met net Leiden in de benen begrijpelijk - dus terug naar de werkelijkheid. Op 18 september maken we er iets moois van. En in de tussentijd gaan we lekker door met de maandelijkse loopjes.

Nog even goed en slecht nieuws: we hebben weer een grote beginnergroep gehad van wie een groot aantal leden ook lid zullen blijven van ons kluppie. Welkom!! Hulde voor deze mensen, dank voor hun begeleiders.

En het bestuur heeft - HELAAS -, na een advies van de TC, moeten besluiten om te **stoppen met de fitwalk** (sportief wandelen) als officiële activiteit. We zijn er niet in

geslaagd een officiële trainer te vinden. Als dat in de toekomst verandert, komen we er graag op terug. In de tussentijd verwijzen we nieuwe lopers naar Ilion en blijven we fitwalkers wel de mogelijkheid bieden om vanuit het clubgebouw te starten en van de faciliteiten gebruik te maken.

En dan nu het traditionele slot in deze tijden. Zij die blijven werken en lopen wensen wij sterkte, matige warmte en veel plezier. Degenen die met vakantie gaan en af en toe nog wat lopen wensen wij nog meer plezier en veel warmte. Rijd of vlieg voorzichtig, geniet van je naasten, de omgeving en de geneugten des levens en kom allen weer veilig en in goede gezondheid terug.

Namens het bestuur,
Sjef van Woensel, voorzitter

Autoloosloop 2005

Beste lopers en loopsters,

Wij, dat zijn René van der Spek, Anton van der Lubbe, Frans van den Hengel en ondergetekende, zijn weer druk bezig met de voorbereiding van de Autoloosloop van 18 september.

We zijn daarmee al in een vergevorderd stadium, en alles loopt volgens schema.

De Autoloosloop wordt net als de twee voorgaande edities i.s.m. Floravontuur georganiseerd. Het parcours is vrijwel hetzelfde als vorig jaar, er is hier en daar een kleine aanpassing nodig, maar wat er in ieder geval wel in zit zijn de tunnelbakken.

We hebben dit jaar gekozen voor drie afstanden, te weten een 5, 10 en een 15 kilometer.

Dit komt dus neer op 1, 2 of 3 ronden. De starttijd is 11.00 uur. Voor de kinderen is er natuurlijk weer een kinderloop. De starttijd hiervan is 10.30 uur en de lengte is 1500 m.

De inschrijving is dit jaar niet zoals gewoonlijk in café Het Brouwhuis gehuisvest maar in een ruimte van het gemeentehuis. Deze ruimte is te vinden beneden aan de parkeerplaats.

Om dit evenement weer te doen slagen hebben we ongeveer 35 vrijwilligers nodig. Dus, bij deze, doe ik een oproep aan jullie om ons die dag te komen ondersteunen. Zo hebben we mensen nodig bij de inschrijving, de drankpost, de tassen-inname, op het parcours en noem maar op. Beter vijf vrijwilligers te veel dan één te weinig.

Dus schrijf je in op het formulier dat in de kantine hangt of stuur even een mailtje naar mij.
Mijn E-mailadres is kjvries@wanadoo.nl.

Namens de organisatie,
Klaas de Vries

Natuurmarathon in La Roche

Tijdens een training vertelt Elly B. mij over een wedstrijd op 5 juni in La Roche. Het schijnt een parcours te zijn waar het echt bikkelen is. Er is een halve marathon en voor de echte diehards is er een hele. Wij zijn altijd in voor een nieuwe uitdaging, dus hebben wij hier wel oren naar. En jullie kunnen het wel raden; Ron gaat voor de hele!

We hebben nog een weekje vakantie over en gaan op 2 juni naar de Ardennen waar we een mooie camping vinden op ongeveer 8 km van La Roche. We bereiden ons dit keer goed voor! Om dit keer niets fout te laten gaan, rijden we op zaterdag naar La Roche om te kijken waar we starten en waar we kunnen parkeren. Om in La Roche te komen moeten we een weg van 7 km afdalen. Zoals je begrijpt ligt La Roche in het dal, de conclusie is dus gauw gemaakt, de eerste kilometers gaan omhoog!

Zondag 5 juni

De wekker loopt op tijd af, geen files, niet verkeerd gereden, nog een plekje naast het sportcentrum voor de auto en de kleedkamers snel gevonden. Alleen de douches zijn in geen velden of wegen te bekennen. Nu ligt het dit keer niet aan ons, want niemand kan ze vinden.

De weersomstandigheden zijn gunstig, een flauw zonnetje, niet te warm en geen harde wind.

Als ik in een heel lange rij voor het toilet sta, zie ik Elly en Gideon. Elly vindt de rij te lang en denkt buiten wel een plekje te vinden, misschien is dat wel een beter idee want het schiet niet op met al die mannen in de rij. Om buiten een gunstig plekje te vinden valt ook niet mee. Een man ziet ons zoeken en brengt ons naar zijn geheime toilet. Hier is geen rij en we ontdekken hier ook de douches! Alles komt weer op zijn pootjes terecht.

Elly, Gideon en ik starten om 9:00 uur, Ron start een half uur later. We doen het rustig aan en ach, een warming-up is niet nodig, we hebben 21 km om warm te worden. Als we in het startvak staan zien we dat er veel Nederlanders zijn. Een groep van de Road Runners Etten - Leur staan een groepsfoto te maken en als ze mijn shirt met Road Runners Zoetermeer zien word ik bijna meegesleurd om in het midden van de groep plaats te

nemen voor de nodige foto's. Een aantal van hen hebben hier vorig jaar gelopen en zij hebben de rest enthousiast gemaakt.

Elly had in het hotel het overzicht van het parcours gezien en vertelt dat we vanaf ongeveer 15 km alleen nog maar zullen dalen.

Iedereen staat rustig op het startschot te wachten, geen geduw, geen getrek. Ik denk dat we allemaal het idee hebben „de tijd maakt niet uit als je maar kan genieten!“ Het vlakke parcours verandert al snel in vals plat en niet veel verder word het al stevig klimmen. 2 km doen we in 12:09, nou dat is een lekker tempo. Ik had dit nog niet bedacht of we moesten wandelen of we wilden of niet. Ik zie een stukje verder dat de meute stil staat, zou er iets gebeurd zijn? Heel langzaam kunnen we verder, een stukje wandelen en dan weer stil staan. We naderen het punt waar het allemaal om draait. We moeten hier echt naar boven klauteren, hardlopen is onmogelijk. Ik begrijp nu waarom we steeds even moesten stilstaan. We gaan links en dan steil omhoog over grote blokken leistein, die hier en daar ook nog wat glad zijn. Als we het klauteren hebben gehad gaat het nog steeds steil omhoog en de hele meute wandelt gezellig door. We lopen met de groep RRE naar boven en horen dat ze dit verleden jaar naar beneden moesten lopen. Voor het gevaar zullen ze daarom het parcours wel omgedraaid hebben. Een kilometer in 9:40, ach dat valt niet tegen met al dat oponthoud. Hierna kunnen we weer een lekker tempo pakken. We lopen door de bossen en dan staan er een paar drummers een vrolijk deuntje voor ons te slaan.

Even voor ons loopt een dame die hier voor de tweede keer loopt. Ik ga even bij haar buurten om poolshoogte te nemen wat haar tijd was. 2:30 uur en ze waarschuwt me dat er nog veel meer aan komt. Elly en ik stellen ons een doel, onder de 2:30 moet toch kunnen?

We lopen langs een veld vol ezels. Ze staan ons aan te kijken of ze willen zeggen: „die zijn gek om zo te zwoegen, als ze ons betalen dragen wij ze met gemak naar boven!“

De 5 km lopen we in 34:46, en ik denk: „Ron zal nu bijna bij dat leuke stukje van de leistenen zijn“. Wij komen bij de eerste

drankpost, nou ja drankpost het lijkt wel een snoepkraam. Naast water, sportdrank hebben ze sinaasappels, bananen, rozijnen, gedroogde pruimen, Brusselse wafels en cakejes in diversen soorten. Wij stoppen hier even om voor de inwendige mens te zorgen, ondanks al het lekkers beperk ik me tot een bekertje sportdrank en een handje rozijnen. Ik moet even aan Ron denken die eet hier zijn buik vol!

We beginnen aan onze eerste echte afdaling, je moet hier ook voorzichtig lopen. Losse stenen, boomwortels, modderpoelen en over een beekje. Iedereen is erg alert en waarschuwt op tijd voor hindernissen. Langzaam gaan we weer stijgen en word het steiler en steiler. Als er mensen voor je gaan wandelen, pas je het tempo aan en geniet je van de natuur. Wat is het hier mooi! Het eind komt in zicht, we worden verwelkomd door mannen met Jachthoorns. De laatste km lopen we in 11:30. Ik denk even aan de marathon lopers, wat krijgen die wel niet voor hun kiezen. Nog een stukje klimmen en dan mogen we weer even afdalen. We hebben een lekker tempo en laten de RRE achter ons. We halen 2 mannen in die vragen of wij hun mannelijkheid niet willen aantasten, maar daar kunnen we helaas geen rekening mee houden!

Na 12 km beginnen we aan onze laatste klim, hij is steil en lang! Even dribbelen we nog, maar al snel geven we toe aan het wandelen. Wat is dat achter ons? We springen snel opzij voor een hardloper met een flink tempo. De man sluit zich bij ons aan en vertelt dat hij als 2e lag op de halve maar ergens verkeerd is gegaan. Wat een pech voor hem! In totaal zijn er zo'n 15 lopers die op het marathon parcours terecht zijn gekomen en tot inkeer kwamen dat ze fout zaten. Naar de 2e plaats kan hij dus wel fluiten. Wij wandelen keuvelend verder. Een sanitaire stop van Elly geeft mij de gelegenheid om van de natuur te genieten. Het is zo mooi en zo stil! Je hoort alleen wat vogels fluiten. Dit is misschien wel de mooiste wedstrijd die ik ooit gelopen heb. Één ding weet ik wel zeker, het is de zwaarste wedstrijd die ik ooit gelopen heb. Na de sanitaire stop gaan we weer wandelend verder, op naar de 15 km. Hier midden in het bos staan een paar Nederlandse supporters ons aan te moedigen en ze zeggen dat het nog maar een paar meter klimmen is. Elly antwoordt: „wij doen het rustig aan, dan kunnen we volgend jaar onze tijd verbeteren!“ Dat ik terug kom, staat vast.

15 km in 1:47:08, we stellen hier ons doel bij, we gaan voor onder de 2:20 uur. We naderen een bruggetje waar een man staat te roepen: één tegelijk! Als ik op het bruggetje sta en naar beneden kijk denk ik, nou je moet geen 100 kg wegen. We zijn weer in La Roche, het eind is in zicht. Gideon staat ons bij de finish op te wachten. Ook hier staat weer van alles te eten en te drinken. Eerst even een cooling-down, dan een lekkere douche en we hebben nog tijd om een biertje drinken voordat Ron arriveert. Hij is nu 3 uur onderweg. Ron had de tijden van verleden jaar bestudeerd, de snelste had toen 3 uur en een beetje en hij besloot daarom op een schema van 4 uur weg te gaan. Dus als hij ongeveer 3:40 uur onderweg is gaan wij naar buiten want je weet maar nooit! Hij komt uitermate tevreden en met een goed gevoel binnen in de tijd van 3:51:49. Ook Ron vindt dit het zwaarste parcours ooit gelopen.

Joyce Dijkhuizen

Loopmuziek

Ik liep in het bos te fluiten,

niet van vreugde maar van gebrek.

Mijn longen kwamen bijna naar buiten.

Ik moest ademen als een gek.

Ja, hardlopen is uniek,

dat is een sport met fluitmuziek.

Simon Vrijmoedt

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



Uitslag enquête

Aanvangstijden trainingen RRZ

Al jaren hoor ik gemopper over het vroege tijdstip van de maandagavondtraining. Dit moeten de voorstanders zijn van het trainen om 20.00 uur. Meestal mensen met een drukke baan, altijd laat thuis. Dat halve uurtje maakt soms veel uit. De voorstanders van het beginnen om 19.30 uur hoor je natuurlijk niet. Die vinden het wel best. En omdat je alleen de mopperaars hoort, lijkt het alsof iedereen liever de training begint om 20.00 uur.

Mijn Herman hoort bij de eerstgenoemde groep. Reden genoeg voor mij om dit eens te onderzoeken. Mij maakt het eerlijk gezegd niet zoveel uit. Zoals het nu is ben ik gewend. Maar ik was wel erg benieuwd wat de rest van de leden ervan vindt. Vandaar mijn voorstel eens uit te zoeken wat het gros van de vereniging nou het prettigst vindt. En dat was best leuk om te doen.

Ik ben zeer tevreden over de deelname.

Op dit moment heeft de vereniging 356 actieve leden. Daarvan hebben 151 leden gestemd. Dat is toch maar even 42,4 %! Opmerkelijk is, dat 72,8 % daarvan gestemd heeft via onze eigen RRZ-site. Wellicht kent onze vereniging minder digibeten dan we dachten. De lopers van groep 1 hebben zelfs alleen maar digitaal gestemd! Natuurlijk was ik ook blij met de overigen, die de moeite namen een formuliertje in te vullen. De deelname per groep is hoog. Zeer opvallend is ook de keuze binnen de loopgroepen afzonderlijk.

In groep 1 houdt het merendeel het liever bij het oude. Zij zijn hierin de enigen.
In groep 2 t/m groep 5 kiezen de meeste leden voor beide trainingen om 20.00 uur.
In groep 6 is het omslagpunt. Daar zijn voor elke optie even veel stemmen.
In groep 7 zijn de meeste leden voor beide trainingen om 19.30 uur.
Er hebben maar liefst 3 fitwalkers gestemd, maar niet unaniem:
2 voor beide avonden 19.30 uur en 1 voor beide avonden voor 20.00 uur.

Dan nu DE UITSLAG!!!

Er zijn 46 stemmen voor
beide trainingen om 19.00 uur, dit is: 30,5 %

Er zijn 47 stemmen voor
laten zoals het is, dit is: 31,1 %

En er hebben 58 leden gestemd voor
beide trainingen om 20.00 uur, dit is: 38,4 %

De beslissing is nu aan het bestuur. Vinden zij de krappe meerderheid van 2 x trainen om 20.00 uur voldoende om de aanvangstijden te veranderen? Of wordt (blijft) het een compromis?

We merken het wel, of niet.

Dianne Roosenboom

Besluit bestuur:

Het bestuur heeft met lof kennis genomen van de enquête en de uitslag. Het aantal deelnemers is groot en de uitkomst is zeker representatief. Zoals u zelf kunt lezen is er bij de leden geen duidelijke meerderheid voor een bepaalde aanvangstijd en is het telkens grofweg eenderde dat kiest voor half acht, acht uur of een variatie. Het bestuur heeft daarom na consultatie van de TC besloten, dat de aanvangstijden blijven zoals ze zijn: maandag 19.30 uur, woensdag om 9.00 uur en om 20.00 uur en op zaterdag om 9.00 uur. De beginnergroep start altijd iets later.

En we zijn van plan om vaker een enquête te houden. Dat laat onverlet dat iedereen zijn of haar mening over tal van zaken kan geven op de internetsite en daar ook discussies kan beginnen.

Weekend Gennep

Op zondag 19 juni werd in Gennep (Noord-Limburg) een halve marathon verlopen. Voor dat festijn had Dianne een select gezelschap verzocht om Herman en haar gezelschap te houden. Onder de uitermate goede zorgen van de vader en moeder van Herman, moest dat zootje „ongeregeld” kamperen in een enorme tent achter in de tuin van „Villa Roosenboom”, het geboortehuis van Herman. Van enige groepsindeling was geen sprake, de groepen één tot en met vijf waren vertegenwoordigd en smolten moeiteloos samen tot de enige echte groep „een RRZ-groep”.

Als je zondags pas hoeft te lopen kun je het beste vrijdagmiddags al verzamelen, had Dianne bedacht. „We gaan dan 's avonds”, na het eten, „even dweilen” zei ze. Wat een mooie Limburgse term voor kroegenlopen is dat toch. Haar selectie betrof echter een aantal „kroegtijgers” dus ze wist heel goed wat ze deed. Voor het eten kregen we van Theo (de broer van Herman) een rondleiding door Gennep. Twee druppel water die gasten, ook in spraakgebruik. Mooi dorp (met stadsrechten, zei Theo), mooie verhalen ook.

Bij een brug over de Niers zagen we hoe hoog het water in 1995 had gestaan, even een moment van bezinning. Onder het wateroppervlak zagen we de nodige nierstenen liggen, maar bij dit type hoeft je niet langs de dokter. Het eten was verrukkelijk, het „dweilen” ook. Het werd bijna licht toen de oogleden toe gingen.

Zaterdagochtend, een stukje lopen of wandelen in de bossen van „het Reichswald”, Duitsland dus.

Reinie, Dianne, Loes (nichtje van Herman, dochter van Theo) en ik gingen voor de wandeltocht. De rest ging onder de bezielende leiding van Peter een rustig duurloopje doen. „Ik ga me sparen voor zondag”, dacht ik. „Laat die anderen zich maar uitsloven, ik doe rustig aan!” Hoe bedrogen kan een mens worden? Zaterdagmiddag, een aantal ging zwemmen, een paar in de zon liggen, en een paar gingen een terrasje pakken. De terrasgangers kwamen niet meer weg, de zwemmers en zonzonbidders sloten zich aan. Het werd later en later, de soep van moeder Roosenboom stond te wachten.





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

Zaterdagavond, een kampvuur, een poging tot samenzang. Esther, Dianne en Reinie deden hun best, de kraaien vlogen op. Een cd was toch meer op zijn plaats. De prognoses kwamen op tafel, de rosé en het bier ook. In de polls werd Gideon de glorieuze winnaar bij de heren, Liesbeth bij de dames. Hoe vreemd kan het lopen? Ook andere, vaak intieme, momenten komen dan ter sprake, Die verklap ik niet, maar voor de leden is het goed te weten dat Herman niet gratis gemasseerd wordt door Dianne! De meesten waren toch wel wat nerveus en lagen al om half twaalf op bed. Jo, Roeland, Esther, Sandra en ikzelf gaven niet af. Zelf dronk ik bier, de anderen rosé, het resultaat zou dramatisch worden. Toen we 's nachts de tent inkropten moesten Jo en ik, bij Peter aangekomen, linksaf. Meer zeg ik niet. In ieder geval had Jo de slappe lach.

Zondagochtend, het ziet er stralend uit, de roodkoperen is al dwingend aanwezig. „It's a beautiful day" om met U2 te spreken. Beetje warm ook al. Om elf uur is de start, het is bij

de start „slechts" 28 graden, wat zal de dag verder brengen? Uit het vergelijkend waren-onderzoek blijkt dat de rosédrinkers in het voordeel waren ten opzichte van de bierdrinkers. Roeland is boven zichzelf uitgestegen en heeft als eerste Roadie de finish gehaald. Hij is onmiddellijk in achtting gestegen van alle aanwezige Roadies, het was klasse! Jolanda werd eerste in haar categorie, en ook zij kwam uit het rosékamp. Het is toch een mooi gezicht om een maatje op de hoogste trede te zien staan. Na afscheid te hebben genomen van onze „pleegouders" gingen de meesten op pad naar huis.

Het was een enerverend weekend en Dianne en Herman verdienen alle lof.

Bedankt, ook namens Reinie, Gert, Liesbeth, Peter, Sandra, Esther, Roeland, Hans, Gideon, Elly, Jolanda en mezelf,

Ruud van Zon

Ellen goes USA

Er komt een moment dat grenzen verlegd moeten worden. Na diverse keren aan de communicatie-, reïntegratie- en Starshoerun te hebben meegedaan was het zover. Ik ken het 5 kilometer-parcours rond de Benthuizer plas nu op mijn duimpje en had dan ook echt het gevoel dat ik toe was aan iets anders. Het Zoetermeerse circuit was ik volledig ontgroeid. Na wat gezocht te hebben op internet had ik al gauw de ultieme uitdaging gevonden. The Burn Parks Run in Ann Arbor, Michigan USA, trok mijn belangstelling. Een glooiend parcours van 5 kilometer in een gegoede buurt vol met herenhuizen en prachtig aangelegde tuinen met tuinmannen. Het feit dat ik er wel even voor moest reizen vond ik geen bezwaar. De prettige bijkomstigheid was dat ik deze sportieve uitdaging kon combineren met een bezoek aan mijn zus die daar al 20 jaar woont.

Ik vond het een boeiende ervaring om als enige Zoetermeerder mee te doen tussen 700 Amerikaanse lopers. Het deelnemersveld aan deze 5 kilometer was divers. Scholieren, kinderen, bejaarden, baby's in babyjoggers, complete families, werkelijk alles liep mee. Alle deelnemers hadden er wel 15 dollar voor over om de plaatselijke basisschool te sponsoren. Een begrip in de regio. Als zuinige Nederlander moest ik wel even slikken bij dit bedrag. Onze eigen loopjes kosten tenslotte maar 2 euro (ongeveer tweeënhalve dollar). Ik heb nog wel overwogen om aan de veel goedkopere familyrun mee te doen. Maar ik vond 1 kilometer rond een sportveld toch net iets te weinig uitdaging bevatten. Met het goede doel in het achterhoofd heb ik me over het hoge bedrag heen gezet. Ook overtuigd van het idee dat ik beloond zou worden met een leuk T-shirt als herinnering. Helaas, om aan een T-shirt te komen moest er nog eens extra 10 dollar gedoneerd worden. Ik moet zeggen, die scholen daar in Ann Arbor zien er erg verzorgd uit!

De starttijd van deze loop was ook even wennen. Al om 9 uur 's ochtends viel het startschot. Een tijdstip waarop alles nog stroef en stram voelt. Zeker als de temperatuur om en nabij het vriespunt is. Best koud voor de eerste dag in mei. Veel publiek is er rond dit tijdstip ook niet op de been. Vijf kilometer bleek ook in Amerika even lang te zijn als in Zoetermeer maar toch deed ik er een minuutje langer over dan mijn

beste tijd. Waarschijnlijk had dit te maken met het tijdsverschil en de heuvels in het parcours. Na afloop was er volop koffie en thee beschikbaar en kon er naar believen gegeten worden van allerlei homemade cookies, muffins, bagels en andere zoetwaren. Deze lekkernijen worden gebakken door de vele vrijwilligers die aan zo'n evenement meewerken. Ik stelde dit culinaire aspect wel op prijs.

De prijsuitreiking was ook wel bijzonder. Ik heb nog nooit zo veel verschillende categorieën gezien waarover de prijzen verdeeld waren. Eerste groepers basisschool, tweede groepers basisschool en verder tot groep 8, eerstejaars highschool, tweedejaars highschool en verder tot ze afgestudeerd zijn, junioren, senioren, veteranen etc etc. Ik viel in de categorie vrouwen op leeftijd helaas net buiten de prijzen. Ik heb wel gezien dat met de vele categorieën de kansen voor mij, om ooit weer eens een beker te winnen, in de States een stuk groter zijn. Ach ja, de een gaat een marathon lopen in Moskou en ik doe een 5 kilometer in de States.

Ellen Bominaar



Even puzzelen

Met deze puzzel bieden we wat hersengymnastiek aan. Een logiquiz over de ideale trainingsopbouw. Weet je hoe de ideale trainingsopbouw er uit ziet voor de 4 personen, dan kun je deze oplossing sturen aan de redactie of inleveren in het clubhuis in de daarvoor bestemde puzzelbox. Onder de goede inzenders wordt een prijsje verloot. Veel succes!

Meneer en mevrouw Van den Hengel hadden het echtpaar Rozenboom te eten. Het gesprek ging over de ideale trainingsopbouw. Welke keus maakte ieder van hen wat betreft wat betreft warming up, kern en cooling down?

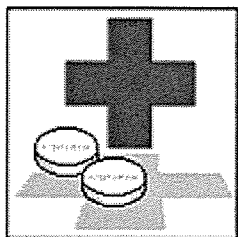
Aanwijzingen:

- 1 Een van de Roosenbomers wilde gelijk beginnen en een van de Hengels wilde een fartlek.
- 2 Degene die vooraf wilde rekken en strekken en achteraf kniehef wilde doen, is getrouwd met degene die een testloop wilde doen en die van hetzelfde geslacht is als die voorkeur had voor hakken-billen.
- 3 Cindy van den Hengel koos voor de stoeprand, maar niet voor de dronkemanspas.
- 4 Frans van den Hengel wilde wel een lange duurloop, maar had geen trek in de ooievaar.

		Warming up				Kern				Cooling down			
		gelijk beginnen	hakken-billen	rekken-strekken	dronkemanspas	fartlek	lange duurloop	testloop	interval	ooievaar	gelijk aan de bar	stoeprandje	kniehef
Naam	Cindy van den Hengel												
	Frans van den Hengel												
	Dianne Roosenboom												
	Herman Roosenboom												
Cooling down	ooievaar												
	gelijk aan de bar												
	stoeprandje												
	kniehef												
Kern	fartlek												
	lange duurloop												
	testloop												
	interval												

Naam	Warming up	Kern	Cooling down

Sportmassage



Laat jezelf eens onder handen nemen

De hoofdfunctie van sportmassage is om gezond lichaamsweefsel beter te laten functioneren. Het helpt bij het herstel en versterking van lichaam. Dat geldt dan vooral voor spieren, pezen en gewrichten, maar in verband daarmee kan een sportmasseur je ook over andere dingen raad geven (voeding, houding, schoeisel, kleding, enz.). Daarom is het goed om je eens door een RRZ-masseur te laten behandelen.

Hardlopen is goed voor je conditie. Maar het vraagt ook veel van je lichaam. Het is belastend. Daarom moet je het lichaam voldoende tijd en gelegenheid gunnen om „op krachten te komen” zowel vóór als ná inspanningen, zoals wedstrijden en trainingen. Je kunt je lichaam daar wel bij helpen, door goede warming-up en cooling-down, door voldoende rust, door de juiste voeding en drinken, *en door sportmassage.*

Een gezond lichaam zorgt er zelf voor dat het inspanning kan leveren en dat het zich daarna herstelt. Sportmassage ondersteunt die voorbereiding en dat herstel door de stofwisseling te bevorderen in de lichaamsdelen, die de inspanning leveren. Dus vooral de spieren en pezen. Massage bevordert de bloedsomloop naar en in die lichaamsdelen. Daardoor worden de aanvoer van voedings- en bouwstoffen naar je weefsel en de afvoer van afvalstoffen (verzuring) verbeterd en versneld.

Twee soorten massage

Daarnaast heeft massage effect op de werking van je zenuwstelsel. Het kan je activeren of juist ontspannen. Dit verschil merk je aan het soort massage dat je krijgt.

De *activerende* massage is bedoeld als aanvulling op je warming-up vóór de wedstrijd of training. Deze massage wordt

stevig en met snelle bewegingen uitgevoerd. Je lichaam wordt er „actief” van.

De *ontspannende* (sederende) massage wordt gegeven na afloop van de inspanning. Deze massage wordt met kalme en lange bewegingen uitgevoerd. Je lichaam wordt er door tot rust gebracht, je wordt er vaak ook lekker kalm en loom van na de inspanning van het hardlopen.

Hoe gaat massage?

Wie zich door de RRZ-masseur heeft laten behandelen, weet dat die eerst *vraagt* wat hij voor je kan doen. Als je dat hebt aangegeven – bijvoorbeeld je wilt je kuiten laten masseren – dan zal de masseur wat nadere vragen stellen en voelen hoe het te behandelen lichaamsdeel *aanvoelt* (gespannen, slap, pijnlijk). Daarna smeert hij dat lichaamsdeel in met massageolie en begint er met zijn handen en vingers over te *strijken*. Je voelt dan dat je huid warm wordt. Dat komt doordat er meer bloed naar dat deel van je lichaam toegaat. Dat gebeurt niet alleen in je huid, maar ook daaronder, in het spierweefsel. Daarna wrijft de masseur de olie weer van je huid en van zijn handen en begint te *kneden*. Daarmee maakt hij het vocht tussen je cellen los, waardoor het beter door het bloed kan worden opgenomen. Daarnaast wordt het spierweefsel soepel gemaakt, door „spierknoopjes” los te maken. Bij een activerende massage worden je spieren en je huid ook bewerkt met bepaalde *handslagen*. Bij ontspannende massage gebeurt dat zeker niet, dan worden je spieren juist rustig *geschud*.

Het effect van massage

Je lichaam stelt zulke hulp meestal zeer op prijs. Goed, soms doet de masseur je wel eens even pijn, bijvoorbeeld als hij moet voelen waar de zere plek zit of als hij even zo’n knoopje met zijn vingers bewerkt. Maar dat duurt maar even. En als de massage goed is uitgevoerd, voelt je lichaam bijna altijd fijner aan.

Eén ding moet wel duidelijk zijn: *sportmassage is géén therapie*. Massage maakt dus geen zieke of beschadigde weefsels beter. Vier van de zes RRZ-sportmassieurs zijn officieel gediplomeerd sportmasseur. Dat betekent dat ze in hoofdlijnen weten hoe een gezond lichaam

moet functioneren. Ze kunnen ook helpen bij het herstel van lichte blessures, waarbij niets ernstigs is beschadigd. Je kunt de masseurs ook altijd om raad vragen, als je iets wilt weten over de lichamelijke kanten van het hardlopen. Maar *masseurs zijn geen dokters of fysiotherapeuten!*

Afgezien van EHBO mogen ze je niet eens behandelen, als je ziek bent. Als de dokter of de fysiotherapeut het goed vindt, kan een sportmasseur wel helpen bij het herstel van herstellend of verzwakt weefsel. Dus als je een tijd in het gips gezeten hebt, kan sportmassage helpen om de verslapte en verzwakte spieren weer „op sterkte te brengen”.

De andere twee RRZ-sportmasseurs zijn gediplomeerd fysiotherapeut. Hoewel zij meer kennis en bevoegdheden hebben, zullen zij bij de vereniging geen fysiotherapeutische handelingen verrichten.

Probeer het eens

Massage heeft voor velen nog iets „engs”. Zo van: aan mijn lijf geen polonaise, daar blijven ze van af. Daarnaast heeft massage vaak een negatieve bijklank. Maar wij hebben het over *sportmassage*. Die is helemaal gericht op bevordering en verbetering van je sportprestaties. De RRZ-masseurs bespreken alles met je voordat ze je behandelen en er gebeurt niets wat jij niet wilt. Vraag clubgenoten die zich hebben laten masseren eens naar hun ervaring. En stap over je schroom heen. Voor die € 5,- per half uur hoef je het niet te laten. Want het zal je alleen maar goed doen.

Je kunt je inschrijven voor een massage op het formulier bij deur van de massagekamer in het clubgebouw. De RRZ-sportmasseurs zijn:

André Bakker	: (079) 3616808
Yvonne Kreuger	: (010) 5212836
Jaap Sneep	: (079) 3412701
Anoukh Taverne	: 06-54900424
Annemieke de Haan	: (079) 3317584
Dianne Roosenboom	: 06-41822588

Maasmarathon de la Meuse

Voor ons stond er alweer een wedstrijd voor de deur, en dat betekende dat ik kon beginnen met de voorbereidingen. Wat moet ik allemaal doen voor de halve marathon of beter gezegd; wat moet je allemaal doen als je getrouwd bent met een man die verslaafd is aan marathonlopen. Een man die de marathon loopt, stapelt heel wat koolhydraten in de week voor de marathon en daarvoor moet er ook heel wat verslonden worden. Spaghetti, macaroni, krentenbollen, eierkoeken, mueslirepen, ontbijtkoek, pannenkoeken en griesmeelpudding. Ik sta soms uren in de keuken om al het lekkers te fabriceren. Als tegenprestatie mag (moet) Ron de boodschappen doen.

Ron heeft dit jaar al de nodige kilometers achter de rug en snuffelt op internet of er niet ergens een snelle vlakke marathon te vinden is. Met een goede tijd in Apeldoorn (3:08) en een tussendoortje in Rotterdam (3:13) heeft hij zijn zinnen gezet op een snelle vlakke marathon. In Visé is de Maasmarathon, volgens de informatie is het een vlak en snel parcours, die moet het dus worden. De race start in Visé gaat dan langs de Maas naar

Maastricht en dan weer terug. Er is dit jaar ook een halve marathon, en daar heb ik mijn zinnen op gezet. Ik heb wel zin in een snelle halve. Ik zal met de bus van Visé naar Maastricht gebracht worden en loop dan de tweede helft van de marathon.

We boeken een pension in Wahlwiller voor een lang weekend. Zelfs de dame in het pension wordt in onze voorbereiding betrokken. De start is al om 9:30 uur en omdat ik mijn startnummer voor 8:00 uur moet ophalen, moeten we al voor dag en dauw op pad. Ron heeft lekker de tijd om zich rustig voor te bereiden op de marathon en start pas om 10:00 uur. Als wij aan de dame van het pension vragen hoe laat we kunnen ontbijten omdat we al om 6:45 uur weg gaan, komt ze met een ideale oplossing. We krijgen een appartement in plaats van een kamer en het ontbijt brengt ze 's avonds zodat we niemand tot last zijn. Een heel brood, jam, honing, kaas, worst, boter, melk, suiker, koffie, en sinaasappelsap. Je zou denken dat er voor een weeshuis voedsel is gebracht.

Alles loopt volgens plan, we vertrekken om 6:45 uur. Ja, het is wel erg vroeg, je moet dan al gauw een uur eerder uit de veren. Ron denkt dat we ook wel iets later weg kunnen gaan maar omdat ik nogal zenuwachtig ben in dit soort situaties is het beter als we vroeg op pad gaan. Ik ben nu al bang dat ik de bus zal missen. In de auto kom ik al achter het eerste probleem, mijn chip ligt nog in Zoetermeer en het is verplicht om met chip te lopen. Nu tref ik bij het secretariaat een dame die het Nederlands redelijk machtig is. Ze vertaalt het voor me en er word vervolgens van mij verwacht dat ik met een meneer meeloop die een ander startnummer haalt. Ik krijg een klein kaartje in mijn handen gedrukt en mijn gegevens worden netjes genoteerd. Geen chip? Ik probeer duidelijk te krijgen of dit echt genoeg is, de man knikt heftig en gaat er vervolgens als een haas vandoor.

De koperen ploert zou vandaag wel eens een gevaarlijke tegenstander kunnen worden want er worden tropische temperaturen van 30 °C voorspeld. Maar we lopen langs de Maas dus misschien vangen we nog een lekker briesje op. We drementen nog wat heen en weer en zitten al in de zon als de bussen arriveren die de halve marathonlopers naar Maastricht zullen brengen. Ik stap in één van de eerste bussen en net als ik zit, ga ik vermoeden dat er iets niet klopt. Iedereen loopt met een mooi startnummer, sommige voorgedrukt, andere met de hand geschreven. Er is een jongen die erg oplettend en alert is en hij spreekt mij aan dat ik het kaartje bij het secretariaat, kamer 5, moet omwisselen. Waarom is mij dat niet verteld! Ik de bus weer uit, duw Ron het kaartje in zijn handen, geef een snelle uitleg en zeg dat ik in de laatste bus ga zitten. Als hij niet op tijd terug is loop ik wel zwart mee. Het is 8:10 dus met een snelle sprint moet het lukken. De tijd tikt dapper door, 8:14 hij is er nog steeds niet, 8:17 ik krijg het benauwd, het zweet breekt me uit. Gelukkig daar komt hij op een drafje aan. Op het moment dat ik mijn nummer heb, rijdt de bus weg en dan is het pas 8:20 uur.

Na een korte busrit eet en drink ik nog wat in Maastricht en zie dat het dan al 25 °C is. Dat wordt afzien! De start wordt 15 min. uitgesteld, dus nog meer warmte tijdens de wedstrijd. Het uitstellen heeft te maken dat er nog mensen in Visé stonden die de laatste bus gemist hadden en er waren mensen die zich lieten omschrijven van de marathon naar

de halve marathon. Tijdens het wachten kunnen wij genieten van een doedelzakspeler in Schotse kilt. Even is het wel leuk maar na een tijdje gaat het op mijn zenuwen werken.

Het startschot valt en we vliegen er allemaal vandoor. Ik heb al snel in de gaten dat ik loop te puffen en dat ik niet voor een tijd hoeft te gaan. Het wordt warmer en warmer, de zon schijnt recht in mijn gezicht dus ga ik voor een lekker kleurtje. De bevoorrading is goed geregeld, rozijnen, bananen, sinaasappels, ontbijtkoek, sportdrank en flesjes water. Als je nog niet had ontbeten kan je dat nu doen. Ik zie bij de eerste post al een hoop mensen die dankbaar gebruik maken van al het lekkers en zij nemen daar dan ook uitgebreid de tijd voor. Wandelend met flesje water en eten gaan ze op hun gemak door. Tussen twee bevoorradingposten staan mensen met bergen natte sponzen. Ik moet zeggen dat er goed is ingesprongen op de onverwachte tropische temperatuur. Ik loop gestaag door en zie steeds meer mensen wandelen, of op de grond gaan zitten om even bij te komen. Later hoor ik ook regelmatig de sirenes van ambulances, die maken vandaag overuren. Hier en daar zie ik mensen liggen, het lijkt wel een veldslag. Ik denk even „wat zullen de marathonlopers het zwaar hebben!“ Het is wel heel gezellig en om de km staat er een band, van smartlap tot hardrock. Ik geniet volop.

Een vlak parcours hadden ze het over, nou weet ik niet wat ze onder vlak bedoelen, maar ik beleef het als flink heuvelachtig. Het zijn geen steile heuvels maar lange, lange stukken vals plat. Het briesje van de Maas kon ik ook wel vergeten want de Maas zie ik in geen velden of wegen. Die was gereserveerd voor de marathonlopers, zij liepen de eerste helft grotendeels langs de Maas. Ja, ik zie de Maas soms in de verte als ik weer één van de hoogste punten heb bereikt. Schaduw hebben we soms van wat bomen maar echt verkoeling brengt dat niet omdat er gewoon een warme deken om je heen hangt. In Eijsden zijn de kinderkopjes en de opengebroken wegen extra hindernissen, we zijn dan bij de 15 km en kijk ik toch maar eens op mijn klokje. Ach zo slecht gaat het niet ik moet onder de 1:55 kunnen blijven. Na een afdaling komt Visé in zicht, de laatste 2,5 km zijn aangebroken en je kunt het al raden: deze gaan flink omhoog!

De finish is nu in zicht en ik probeer nog wat aan te zetten om onder de 1:51 te blijven

maar de tijd tikt sneller dan ik kan lopen en kom binnen in 1:51:04. Ik ben tevreden, gezien de omstandigheden, maar vind het toch jammer van die 4 seconden.

Na een verkoelende douche ga ik naar de marathon kijken. Ik zie allemaal oververhitte mensen die zwoegend binnen komen om te proberen onder de magische grens van 3 uur te blijven. Ik zie nog mensen van de halve binnen komen. Door de hitte hebben ze de limieten verruimd naar 3 uur voor de halve en 6 uur voor de hele. De tijd tikt door als de wedstrijd even wordt stil gelegd, een ambulance met sirenes moet het parcours oversteken. Er is één man die daadwerkelijk moet stoppen, na de korte stop komt hij bijna niet meer op gang. Ik kijk naar de klok en hoop voor de man dat hij achteraan stond, dan kan zijn netto tijd nog net onder de 3 uur blijven.

Er is nu 3:15 gepasseerd en ik weet dan dat het voor Ron geen snelle tijd wordt. Hij zal door de warmte wel gekozen hebben voor een tijd rond 3:30 uur. Ik zie sommige mensen wandelend de finish bereiken, andere komen zwabberend binnen er zijn er maar weinig die nog fris de finish halen. Ron kan niet zwabberend binnen komen want hij is zijn zwabber vergeten. Het is 3:45 en in nog geen velden of wegen zie ik hem, zou ik hem gemist hebben? Wat moet ik doen? Naar de auto lopen en kijken of hij daar al is of blijven staan? Ik blijf staan in de hoop dat hij mij wel gezien heeft en naar mij toe komt na te zijn uitgepuft. Er komen steeds meer mensen aan het eind van hun Latijn binnen. Sommige maken extra meters omdat ze de hele breedte van de weg nodig hebben. Wat nu, 4 uur en hij is er nog steeds niet, toch blijf ik staan maar ik geloof er steeds meer in dat ik hem heb gemist. Zie ik het goed? Komt daar in de verte een gele haarband? Dichterbij komend zie ik dat het inderdaad Ron is, ik roep en zwaai en krijg een sobere begroeting terug.

Ron zag bij 21 km de eerste mensen al wandelen, hij zelf liep bij 23 km met het idee om te gaan wandelen en bij 25 km liep hij tegen kramp aan en moest toen dus ook echt wandelend verder. Hij dacht dat hij in de vierdaagse was beland. Iedereen om hem heen liep wandelend te keuvelen. Aan uitstappen heeft hij niet gedacht want zelfs wandelend moest hij de 5,5 uur kunnen halen. Wandelend haalde hij nog mensen in die een poging deden om te blijven

dribbelen. Ron zei: „ik heb nog nooit mensen zo langzaam zien hardlopen“. Bij elke drankpost maakte hij gretig gebruik van al het eten en drinken, koelde goed door een flesje water over zich heen te gooien maar de dorst bleef. De blikjes bier langs het parcours heeft hij kunnen weerstaan al was de verleiding groot. Kijken of het hardlopen weer gaat, als hij iets te hard aanzet komt de kramp weer in zicht. Dan maar weer wandelen! En, jongens van groep 1, zoals jullie weten doet Ron nooit zijn best met de oefeningen maar ik kan jullie vertellen, naar zijn verhalen luisterend, dat hij van al dat kijken naar jullie toch een hoop heeft geleerd, hij kan nu rekken en strekken als de beste.

Er waren mensen die buiten een douche hadden gemaakt, ook daar heeft Ron diversen keren dankbaar gebruik van gemaakt en heeft hij onder het stromende water gestaan. Volgende keer neemt hij zijn shampoo mee. De man met de hamer kwam vandaag erg vroeg, hij vond het wel leuk met Ron en bleef dus gezellig bij hem.

Ja, en je stelt jezelf steeds een nieuw doel. Ron zijn doel was vandaag om onder mijn tijd van Apeldoorn te blijven 4:09:28. Met 4:08:43 had hij nog een kleine marge over.

Na veel gelachen te hebben met de mede stumpers en ondanks dat ik er 's avonds nog een schepje bovenop gooide, is hij toch tevreden.

Voor Ron is er een nieuwe passie, hij denkt erover om zijn loopschoenen te dumpen en een paar stevige stappers te kopen voor de avond vierdaagse.

Joyce Dijkhuizen

20 Vragen over koelen

1. Wat is koelen?

Koelen is een verzamelterm voor een aantal eerste hulp-adviezen die gelden als er blessures optreden. Er bestaan nogal wat benamingen voor wat in de praktijk gewoonlijk „koelen” wordt genoemd. Benamingen zijn onder andere:

- koudetherapie
- cryotherapie (Kryos is Grieks voor ijs)
- RADIJS. Dat laatste met hoofdletters want het gaat om de volgende afkorting: Rust, Altijd hoog leggen, Druk en IJS.
- ICE is een andere afkorting die staat voor ijs, compressie en elevatie (hoog leggen).

2. Bij welke blessures is koelen verstandig?

Koelen kun je bij elke verstuiking, kneuzing, of scheuring. Eigenlijk kun je bij elke blessure koelen. Alleen als er bloed zichtbaar is of sprake is van een botbreuk moet je koelen achterwege laten. Bij koelen in de buurt van de ogen of de geslachtsdelen moet extra voorzichtigheid worden betracht.

3. Je noemt hier alleen acute blessures, klopt dat?

Ja, maar koelen kan ook ingezet worden bij, beginnende, overbelastingsblessures. Ook dan kan koelen de ontstekingsreactie en pijn beperken. Het risico is alleen dat men daardoor denkt dat het probleem over is en flink doortraint. Bij overbelasting zal altijd de trainingsomvang terug moeten. Koelen kan dan wel als ondersteuning na elke lichte training en in de herstelfase gebruikt worden.

4. Wat is het doel van koelen?

Koelen is het beste middel om zwellingen, die als gevolg van vocht- en inwendig bloedverlies optreden, zo snel mogelijk de kop in te drukken. Hoofddoel daarbij is een snel antwoord te geven op de onvermijdelijke ontstekingsreactie. Door het koelen „krimpen” de bloedvaten (vasoconstrictie) en wordt voorkomen dat er nog meer bloed naar plekken stroomt waar het niet thuis hoort.

5. Wat bereik je daarmee?

Door de bovengenoemde reactie van het lichaam in te perken kan er veel hersteltijd van de blessure gewonnen worden. Een zwelling die niet doorzet hoeft het lichaam tenslotte ook niet af te bouwen. Bovendien

heeft het koelen het plezierige effect dat de pijn vermindert.

6. Hoe kun je het beste koelen?

Koelen gaat het gemakkelijkst met een coldpack.

7. Een wat?

Een coldpack. Dat is een kunststof zakje met daarin een gel. Dat zakje kun je in de vriezer leggen om het koud te laten worden.

8. En als het nodig is kun je het zo uit de vriezer, op de zere plek leggen?

Absoluut niet. Als je een coldpack direct op de huid legt zullen er bevriezingsverschijnselen optreden. Er zullen blaren op de huid komen en de schade wordt alleen maar groter.

Als je een coldpack gebruikt moet je altijd een dun doekje tussen het coldpack en de huid leggen. Het makkelijkst werkt het met een dun washandje. Vaak wordt, als je een coldpack koopt, een hoesje bijgeleverd.

9. Is er maar één soort coldpack?

Neen. Er zijn ook gecombineerde cold - hot packs. Dit is een zakje wat je zowel in de vriezer kunt koelen als in heet water of de magnetron kunt verwarmen. Je kunt het warm gebruiken als je bijvoorbeeld een kou op de spieren hebt opgelopen. Ook zijn de zakjes in verschillende maten verkrijgbaar. Er zijn zelfs zakjes waarbij je door een chemische reactie de koeling tot stand kunt brengen.

10. Dat klinkt erg makkelijk, maar wat als je geen vriezer in de buurt hebt?

Het is altijd mogelijk om, in de voorbereiding, een coldpack in een isolatietasje in te pakken en mee te nemen naar de training of wedstrijd.

11. Zie je mij elke keer bij voorbaat met zoiets lopen? Ik wil het wel leuk houden hoor.

Als het goed is ligt er in elk clubhuis een coldpack grijpklaar. Als je buiten sport zal je meestal geen coldpack bij de hand hebben. Dan moet je op de alternatieven terugvallen.

12. Wat zijn die alternatieven?

Het eenvoudigste zijn gewone ijsblokjes uit de kantine. Die doe je in een plastic zakje en

versplinter je een beetje. Je hebt dan zelf een coldpack gemaakt. Bij kleine blessures kun je de ijsblokjes ook in een plastic bekertje doen. Door rondjes te draaien over de zere plek koel je heel behoorlijk. Ook een langzaam stromende koude kraan (of sloot) kan heel goed als koeling dienst doen. De koude straal kun je het beste iets boven de blessure op de huid laten komen. Als dit allemaal niet in de buurt is kun je desnoods met een gewoon roomijsje koelen. Het beste gaat dat met een hoorntje. Dan houd je zelf tenminste schone handen. Je moet wel extra alert zijn op allerlei steekbeesten zoals wespen.

13. Ik heb ook wel eens van die spuitbussen gezien om te koelen.

Het gebruik van spuitbussen met chlooraethylsprays lijkt een gemakkelijke oplossing, maar laat dat altijd aan deskundigen over. Het bevriezingsgevaar is hierbij heel groot.

14. Wanneer moet je koelen?

Het beste direct nadat de blessure is ontstaan.

15. Hoelang moet je koelen?

Maximaal 15 tot 20 minuten. Als je langer gaat koelen gaat het lichaam proberen de kou te compenseren door extra bloed naar de plek te sturen. En dat is iets wat we juist proberen te voorkomen.

16. Dus één keer koelen en „klaar is Kees“?

Neen, één keer is niet genoeg. Koelen kun je in principe de eerste 48 uur elk uur herhalen. Alleen met slapen is dat knap lastig. Langer heeft geen zin. De eerste uren is de effectiviteit het grootst. Dus minimaal 4 à 5 keer herhalen is heel nuttig tegen de zwelling, daarna vooral als pijnverlichting.

17. Wat wordt er eigenlijk bedoeld met „druk“ en „hoog leggen“?

Met „druk“ geeft men aan dat je door uitwendige druk, bijvoorbeeld een drukverband, ook de zwelling kunt tegengaan.

Ook het „hoogleggen“ van een been op een stoeltje of de arm in een mitella kan de hersteltijd bekorten doordat, door de zwaartekracht, er minder bloed naar de zere plek toestroomt. Ook daardoor zal er minder zwelling optreden. Goed koelen is echter het belangrijkste.

18. Als je je enkel verzwikt moet je dan je schoen uittrekken voor het koelen?

Dat hangt ervan hoe zuinig je met je schoenen bent en hoe hoog hij de enkel omsluit. In principe is de schoen een goed „drukverband“. En zeker als je nog een stukje moet „lopen“ kun je de schoen beter aanhouden. Is de schoen eenmaal uit dan krijg je hem vaak niet meer aan omdat de enkel te dik is. De combinatie coldpack en schoen werkt niet. Alleen met koud (sloot)water is koelen dan mogelijk.

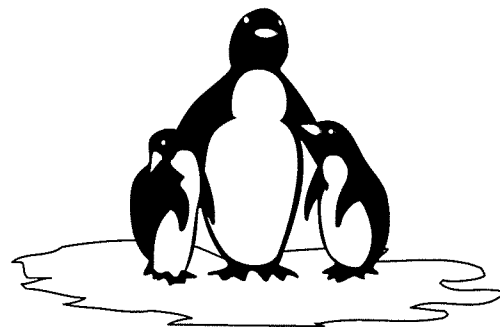
19. Is koelen eigenlijk alleen maar nuttig bij sportblessures?

Neen, ik vind dat in elk huishouden een coldpack in de vriezer moet liggen. Iedereen stoot wel eens zijn hoofd, armen of schenen. Bij elke blauwe plek kun je door direct koelen de omvang beperken en de pijn verminderen.

20. Als je goed koelt, kun je dan meteen ook weer wat trainen?

Als er blessures ontstaan zijn moet je uitzoeken welke vervangende training mogelijk is zonder de blessure te verergeren. Dit is erg belangrijk om zo min mogelijk in conditie achteruit te gaan. Pas als er helemaal geen pijnklachten meer optreden tijdens of na de training, als de kracht weer helemaal terug is en als de bewegingsuitslag (lenigheid) weer hetzelfde is als bij het andere ledemaat, kun je zeggen dat je weer klaar bent om echt met de training te beginnen. De wedstrijdvorm kan dan nog weken of maanden op zich laten wachten. Het is belangrijk om bij ernstige verstuikingen en andere ernstige blessures deskundige hulp in te schakelen. Een arts of fysiotherapeut kan je precies vertellen wat je wel en niet mag doen.

Arie Meijboom
Sportmassagepraktijk Meijboom
1 mei 2004

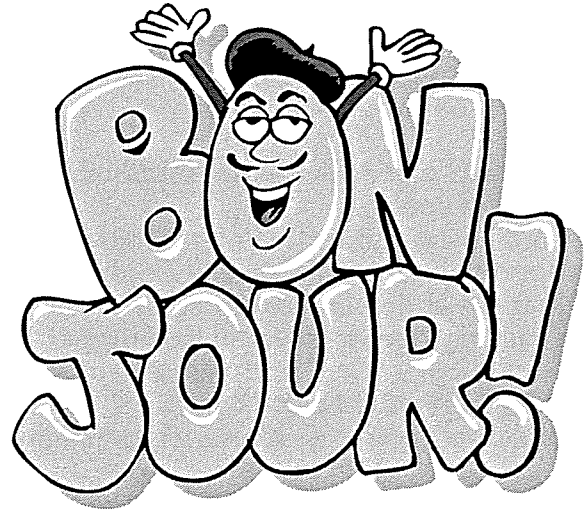


Neem een loopje met de Fransen

Ik ben zojuist terug gekeerd van een vakantie in Frankrijk, en zoals meestal in de vakantie neem ik dan de loopschoenen mee. Weliswaar is er door omstandigheden niet veel van trainen gekomen, maar ik kijk altijd goed om me heen in het buitenland of er niet ergens in de buurt een loopje te doen valt. Zo heb ik in het verleden een Sylvesterloop gedaan in de voormalige DDR (Halle an der Saale) op snel gekochte, Oost-Duitse, proletarische, flinterdunne gypies bij 20 graden vorst, in Singapore heb ik een aardig aantal loopjes gedaan bij de geldende standaard temperatuur van 32 graden (C), en ook in Wales ben ik tijdens een vakantie een paar maal uit mijn dak gegaan. En nu dus Bourgogne.

In de plaatselijke krant (Le Journal de Saône-et-Loire) las ik dat er op zondag 15 mei voor de eerste keer een 10 km Ronde des Soupirs (Ronde der zuchten) georganiseerd werd. Een beetje vreemde naam, maar de organiserende club heette Organisation „Oxygène“, dus vandaar! De loop was in St-Laurant-d'Andenay in de buurt van Le Creusot – Zuid-Bourgondië, langs de oever van een meer. Goed, wij er op af. Nou is mijn Frans weliswaar goed genoeg om me vol te laden met eten en drank, maar onderhandelen met de organisatie van een hardloopevenement is andere koek! Nadat ik mijn startformulier ingevuld had, en met 5 euro in mijn knuistje mijn beurt afwachtte, zag ik dat sommige andere lopers een extra stuk papier inleverden. Al snel werd duidelijk wat het probleem was. Op het formulier kon je je licentienummer invullen, en als je geen licentie had, moest je een kopie van een recente gezondheidsverklaring inleveren. Nou ligt mijn KNAU-kaartje zolang als ik lid ben van RRZ thuis bij de onbegrepen stukken. En nu weet ik dus waar je dat voor nodig zou kunnen hebben! En om zo vlak voor de start nog een dokter bereid te vinden om je even te testen is toch ook wat veel gevraagd. Ik ging dus, nadat de inschrijver beleefd mijn 5 euro weigerde, met de man in debat. Ik kon niet veel meer uit kon kramen dan „Mais je suis Néerlandais!“ waarna hij me uiteindelijk mee nam naar iemand van de organisatie. Die vroeg of ik last had van bloedstuwings of andere enge kwalen (althans dat begreep ik ervan). Toen ik dat vervolgens weer afdeed met een uit het hoofd geleerd standaard-zinnetje, schreef de man op mijn formulier

dat ik gezond van lijf en leden was, en werden mijn 5 euro alsnog in dank aanvaard. In ruil daarvoor kreeg ik een startbewijs, waar mijn voornaam op was gekalkt. Ook daarvan ontging de bedoeling mij, maar ook dat werd later duidelijk.



Na al deze perikelen klonk het startschot, en begonnen we aan de eerste van drie ronden om het meer heen. Mooie omgeving, vlak parcours, tegen de 30 graden, dus wie doet je wat! Er liepen zo'n 100 lopers mee. En toen ik na de eerste ronde voor de eerste keer langs de finish kwam, begreep ik waar die voornamen voor waren. Vóór mij liepen een Raymond en ene Jeanne, en die werden door de man die mij gezond had verklaard persoonlijk aangemoedigd met hun voornaam. Bij mij was dat blijkbaar te lastig, want toen ik aankwam hoorde ik „Allez, le Néerlandais, ça va?“ uit de luidspreker schallen. En dat gebeurde daarna nog twee keer, de laatste keer toen ik in precies 56 minuten over de finish kwam. Wij hadden een afspraak met een paar kennissen rond een uur of 12, dus wilde ik de man van de enge ziekten nog even bedanken voor zijn hulp voordat we aan onze stutten trokken. En toen bleek, dat er nog een barbecue aan vast zat, een prijsuitreiking, het geijkte glaasje wijn, kortom, we hadden er een dagje uit van kunnen maken. Maar goed, we hadden die afspraak, en namen node afscheid van deze aardige Fransman.

Nou schrijf ik zo'n verhaal niet alléén maar om beroemd te worden in Zoetermeer e.o. als internationaal atleet: ik geef mijn verhaaltjes graag ook nog even een boodschap(je) mee.

Na afloop keek ik nog even bij de informatie-stand rond of er nog andere loopjes in de buurt werden gehouden. En die waren er, alleen vielen die niet binnen mijn vakantie. En na bestudering van die folders heb ik voor mensen die in Frankrijk een hardloopwedstrijdje willen lopen de volgende tips.

Ik vond drie folders, en in alle drie werd om een licentienummer gevraagd. En in alle drie was het alternatief een recente gezondheidsverklaring. In twee van de drie stond bovendien, dat eventuele kopieën NIET werden geretourneerd. Als ik weer op vakantie ga, zorg ik in elk geval dat ik mijn KNAU-kaartje meeneem, en ik maak daar dan ook meteen een paar fotokopieën van. Nou kan ik natuurlijk niet garanderen, dat de Fransen onze KNAU-kaart als zodanig herkennen en erkennen, maar meestal zijn ze

daar niet moeilijk mee. Ik spreek uit ervaring: ik verdien elk jaar meer op mijn Nederlandse Museumjaarkaart terug in Frankrijk dan in Nederland; waarmee ik niet alle RoadRunners wil aanzetten tot het plegen van fraude tijdens hun vakantie. Ik heb overigens een aantal jaren geleden meegelopen met de 20 van Parijs, en daar werd helemaal niet over gezondheid gesproken, dus misschien is dit hele verhaal toevallig alleen waar voor Département 21.

De moraal van dit verhaal: zonder KNAU-kaart, maar met een zielig gezicht en wat Haagse bluf kun je ook in Frankrijk aam een hardloopwedstrijd meedoen.

Cees van Halderen
Groep 4

Artsen weten niets van sportblessures

De meeste artsen hebben bar weinig kijk op sportblessures. Onfortuinlijke sporters worden van het kastje naar de muur gestuurd. Een sporter met een knieblessure doet er gemiddeld vier bezoeken, vier verschillende artsen, drie werkdiagnosen en zes weken over voordat er een diagnose is gesteld. Sportgeneeskundige prof. dr. R. Diercks zei dat onlangs tijdens een toespraak aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Door gebrek aan kennis bij artsen duurt het herstel van een blessure langer dan nodig is

en moeten veel sporters voortijdig stoppen. Jaarlijks lopen anderhalf miljoen Nederlanders een sportblessure op. Ongeveer 150.000 melden zich bij de eerste hulp, bij 6800 mensen volgt opname in het ziekenhuis. Het herstel verloopt niet altijd voorspoedig: 20 tot 30 procent van de patiënten met sportletsel kan een jaar later nog steeds niet sporten.

bron: ANP, Metro 8-6-2005

Muzikanten gezocht

Wat zou het mooi zijn om tijdens onze eigen Autoloosloop op 18 september een muzikale begeleiding te krijgen van clubgenoten of familieleden die zelf niet meelopen maar toch een deuntje mee willen spelen. Het is op zo'n autoloze dag toch wat stilletjes en een muziekje hier en daar kan dan de stilte wat breken. Terwijl de muzikanten er op los spelen, lopen de lopers lekker achter de muziek aan.

Zijn er leden of aanverwanten die een instrument bespelen en hun kunsten ten gehore willen brengen?



Meld je aan bij Frank Kleissen:
frank@kleissen.demon.nl

Wat doet een geblesseerde loper op de zaterdagmorgen

Wanneer je als doorgetrainde hardloper plotseling met een blessure te kampen hebt is dat lastig. Ria van Caspel is zo'n loper. Normaliter loopt zij twee avonden in de week en op de zaterdagmorgen bij RRZ. Een aantal maanden mag er niet worden hardgelopen. Op zaterdagmorgen probeert zij nu op een andere manier actief te zijn. Iedere week doet zij daar verslag van. Inmiddels heeft zij dit 25 keer gedaan. Tijd om het af te ronden want op een gegeven moment houdt het op om jezelf een geblesseerde hardlooper te noemen. Dan ben je gewoon een fitwalkster of een weekendfietster. Onderstaand het laatste verslagje.

Wat doet een geblesseerde loper op de zaterdagmorgen? Zij fietst en luistert.

Het plan van die dag is al bekend: tochtje richting Rotterdam.

Ik zit nog een beetje in nachtegaalsferen. De avond voor deze dag heb ik een nachtegale wandeling gemaakt in Meyendel. De wandeling was georganiseerd door het Duinwaterbedrijf Zuid-Holland. Onder leiding van boswachter, of liever gezegd duinwachter Martin, togen een groep wandelaars zo rond 20.30 uur de duinen in. Natuurlijk verlieten wij al heel snel de geijkte paden, want dat kun je wel aan Martin overlaten. Martin is al meer dan 25 jaar duinwachter. Iedere korrel zand kent hij in dit duinengebied. Ik heb Martin al vaker getroffen als tochtleider dus van die korrels wist ik al. Aardige vent, die Martin. In het groene duinwachterspak, compleet met pistool en handboeien ziet hij er stoer uit. Martin vertelt al snel dat hij niet echt een hoge pet op heeft van „de ambtenaren daar in Den Haag achter hun bureautjes” wanneer het gaat om jachtverboden. Op vossen mag niet gejaagd worden. Wanneer je echter, net als Martin, ziet dat de vossen ondertussen er wel voor zorgen dat de reeënstand naar beneden gaat in „jouw gebied” dan kun je je voorstellen dat Martin de pestpokkenhekel heeft aan algemene bepalingen die in zijn dagelijkse praktijk niet werken.

Ondertussen doen de nachtegalelaren ontzettend hun best. De nachtegaal is eigenlijk een klein, onopvallend vogeltje. Het mannetje probeert met zijn gezang (vrouwtjes zingen niet) een vrouwtje te verleiden. Hij kent ontelbaar veel toonsoorten. Het is heel bijzonder om zo door de duinen te struinen met het gezang van dit vogeltje als muzikale begeleiding.

De nachtegaal is over het algemeen de enige vogel die 's nachts zingt. Behalve dan de uilen, doch die zingen niet. Vreemd genoeg heeft Martin het vaak over „die dingen” wanneer hij praat over de dieren in zijn duinen. „Ik heb nog nooit een nest gezien van de nachtegaal. Die dingen verstoppert hun nesten heel goed op de grond, tussen de brandnetels.” Of over de pony's die zorgen voor een goede begrazing. „Je hebt alleen maar profijt van die dingen”. Een aantal van mijn medewandelaars fluisterden zachtjes dat ze het verschrikkelijk vinden dat Martin deze, toch wat zakelijke benadering gebruikt. „Nou doet hij het weer. Jan kan jij er nou niks van zeggen.” Jan, die herhaaldelijk grapjes maakt over van alles en nog wat, waagt zich er niet aan. Ondertussen wijst Martin ons op de rugstreeppad. „Wat maken die dingen een herrie zeg”. Jan kijkt de andere kant op.

Ondertussen zit ik al lang en breed op de fiets richting Rottemeren. Prachtig gebied. Tot mijn verrassing kom ik de richtingbordjes tegen van de Stedenroute (LF2) Amsterdam-Brussel.

Ik heb al eerder het plan opgevat deze route in etappes te fietsen. Ik wist echter niet dat hij door het gebied van de Rottemeren liep.

Volgens de ANWB: „Cultuur, architectuur en gezellige bedrijvigheid van de grote Nederlandse en Vlaamse steden wordt in deze internationale route afgewisseld met de rust van typisch Hollandse en Vlaamse landschappen”.

Ik besluit deze route een stuk te volgen. Weldra fiets ik als geroutineerd stadsfietser over het Weena en langs de Erasmusbrug. Menig hardloper strekt zijn/haar benen langs de Nieuwe Waterweg. Ik voel me weer helemaal thuis!

Dan ontdek ik de groene bordjes „Rottemeren”. Prima, deze ga ik volgen. Hoef ik niet dezelfde weg terug.

Ik fiets door het Kralingsebos wanneer het behoorlijk begint te regenen. Geen nood, ik zie een koffietent genaamd „De Eekhoorn”. Daar ga ik een kop koffie drinken. Buiten staan kisten met groenten uitgesteld. Biologisch gekweekte aardappel, witlof, bloemkool en komkommer. Er moet dus iets alternatiefs zitten in die koffietent. Helaas zal ik het niet ontdekken.

Ik stap naar binnen. Zoals het een goede koffietent betaamt zitten er stamgasten. En stamgasten in koffietenten verkondigen altijd koffietentwaarheden. Zo ook in De Eekhoorn. Er zijn drie stamgasten. Ik introduceer ze maar even: Alie, Henk en Driek.

Alie zit, met haar gebleekte haren, achter een kop koffie en een glaasje jonge jenever. Het is inmiddels 11.30 uur. Henk heeft hetzelfde voor zich. Zijn haar is lang en strak naar achteren gekamd. Driek staat achter de fruitautomaat, met één voet op een stoel. Driek zegt niets. Driek drinkt koffie en speelt. Driek drinkt geen jenever want Driek moet zijn koppie bij het spel houden.

Alie en Henk zijn druk in gesprek wanneer ik naar binnen stap.

„As je nou van de ene kant komt, is het dan rechts of links?” „Rechts” antwoordt Henk. „Echt goekoop en helemaal niet duur. Bij de winkel betaal je zo twee keer zoveel. Je mot wel deze kopen. Groot verpakking dus. Ik neem voor de hele buurt mee. Niet voor Mien hoor. Nou af en toe een paar van die sjokolaje repen en een zootje van de rose koeken.” „Ja”, zegt Alie, terwijl ze een slok van haar jenever neemt, „Ja, die Mien, die eet zich nog eens dood. Maar ja, als je in ogenschouw neemt dat ze al 87 jaar is dan valt het allemaal nog wel mee. Ik dag dat ik zag dat ze was afgevallen.” „Afgevallen? Meid, ben jij nou helemaal belazerd. Hou toch op. Die is nog geen gram afgevallen. D’r komt alleen maar bij! Ze is, schat ik nu toch wel z’n 107 kilo!”

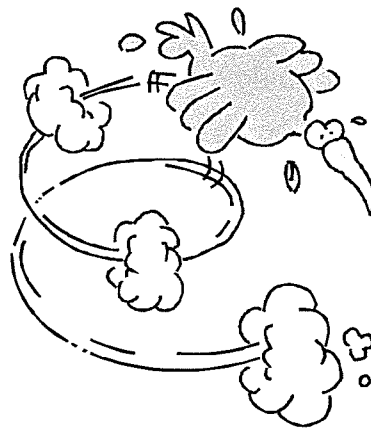
„Ja maar Mien is toch maar mooi 87. En moet je d’r nou d’r snoep ontzeggen? Ach dat mens. Het is alles wat ze heb. Moet je ons eens zien leven. Leven wij gezond? Elke dag een paar borreltjes. Of in ieder geval om de dag. Dat in ogenschouw genomen denk ik de

87 niet te eens te halen. Maar ja, wat is nou gezond tegenwoordig. Niks zeg ik je. Ik zeg niks.”

„Neen, niks” antwoordt Henk terwijl hij een fikse slok achteroverslaat en een flinke trek van zijn sigaret neemt. „Zo daar benne we het dan over eens” concludeert Alie. „Zeg en Klaas, zie jij Schele Klaas nog wel eens?”

Het wordt tijd om op te staan. Ik fiets door de regenbui heen naar huis.

Ria van Caspel-van der Wel
7 mei 2005



On the road tips

- Voor kalende mannen: draag bij zonnig weer boven 20° een petje tegen het verbranden of erger nog: een zonnesteek. Draag bij vorst een muts.
- Train nooit als je koorts hebt.
- Als je moeite hebt om na de training vocht vast te houden (omdat je er alles direct weer uitplast), drink dan een kop bouillon. Zout houdt vocht vast.
- Als je alléén gaat lopen, kies dan bij windrig weer een parcours waarbij je in het eerste deel van je training wind tegen hebt. Je zult jezelf er in het tweede deel dankbaar voor zijn.
- Wil je eens wat verder van je huis lopen? Neem de bus of trein naar een bepaald punt en loop terug naar huis (ter bescherming van de passagiers: liever niet andersom!).

Dianne en Herman

Verenigingsdieren met zuidelijke tongval

Deze keer een uitgebreid interview met Dianne en Herman Roosenboom. Dianne is voorzitter van de SMC en velen van ons hebben wel eens een behandeling gekregen van haar. Daarnaast loopt zij, als ze niet geblesseerd is, in groep 4. Herman loopt in groep 2 en is sinds kort in het bestuur opgenomen als voorzitter van de bouwcommissie. Bovendien is hij ook nog barvrijwilliger en belast met het openen en sluiten. Dianne en Herman zijn beiden vijf jaar lang actief geweest bij het organiseren van de RoParun, de monsterestafette Rotterdam-Parijs voor het goede doel. Ze zijn altijd aanwezig als er iets georganiseerd wordt zoals de Malta challenge run, de Berenloop en de Discovery run.

Het is de dag na Pinksteren als ik aanklop bij Dianne en Herman in Rokkeveen. Dit jaar was het voor hen een heel rustig Pinksterweekend. Voor het eerst sinds vijf jaar waren ze gewoon thuis na al die jaren op stap te zijn geweest voor de RoParun.

„Even speelde nog de gedachte om naar de aankomst van de teams te gaan kijken op de Coolsingel in Rotterdam”, biecht Herman op, „maar omdat er verder geen bekenden meededen, hebben we het aan ons voorbij laten gaan en zijn de sauna ingedoken. Lekker rustig dit jaar”.

Als je het over de RoParun hebt schieten gelijk de vonken in de ogen en vol vuur en elan wordt er teruggekeken naar de afgelopen jaren. Allebei zijn ze een keer team captain geweest. Herman heeft drie keer als loper meegedaan en is chauffeur geweest. Dianne is ook nog een keer als masseur opgetreden. Niet alleen kijken ze met plezier terug naar de vele lange tochten van Rotterdam naar Paris maar ook de organisatie vooraf hebben ze altijd geweldig gevonden. Koninginnedag was dit jaar heel bijzonder omdat ze voor het eerst niet aan het rad van fortuin hoefden te draaien in de Dorpsstraat. Dit was altijd een activiteit die veel geld in het laatje bracht voor het goede doel waar de RoParun aan verbonden is.

„Vooral het laatste jaar was slopend”, vertelt Dianne. „Aan het eind was ik alleen nog maar bezig om niet in slaap te vallen. Doordat er

plotseling een loper was uitgevallen, was de druk op de resterende lopers extra groot. Bovendien ontbrak er dat jaar een touringcar voor de broodnodige ontspanning tussen de etappes. Als het weer droog is kun je in de berm nog wel tot rust komen, maar als het de nacht lang regent met pijpenstelen wordt een dak boven het hoofd verschrikkelijk gemist. Het was slopend maar het was het zeker waard”, aldus Dianne.

De halve van Gennep

Dit jaar geen RoParun maar wel een ander evenement waar Dianne en Herman het initiatief hebben genomen. Op de agenda staat een halve marathon in Gennep (Limburg). De plaats waar Dianne geboren en getogen is en waar haar moeder nog steeds woonachtig is. Er is een groep van 20 mensen gecharterd die ook in Gennep gaan lopen. Er wordt een tijdelijk kampement opgezet in de achtertuin van moeders en dat moet de basis vormen voor een geweldig roadrunners-weekend. Aan alles is vooraf gedacht. Er is zelfs een wc gehuurd. „Helaas kan ik door een blessure zelf niet mee lopen. Nu kan ik me volledig storten op de organisatie”, zegt Dianne, merkbaar teleurgesteld.

Samen lid

Dianne en Herman zijn te typeren als echte verenigingsdieren. Ze hebben elkaar leren kennen bij een vereniging en nu zitten ze ook al weer acht jaar samen bij de roadrunners. Het begon tussen hen niet bij de sportvereniging maar bij een typisch zuidelijke vereniging, namelijk, de drumband. Dianne bespeelde de klaroen, de signaalhoorn (trompet zonder ventielen) en later de hoorn. Herman trommelde er lustig op los.

Na de drumband hebben ze ook samen bij het zelfde theatergezelschap gezeten. De sportieve carrière is pas later begonnen toen ze in 1988 samen in Zoetermeer gingen wonen. Dianne heeft eerst een uitstapje gemaakt naar het kunstrijden maar al snel bleek dat ze de kapriolen van Sjoukje Dijkstra niet kon evenaren. Omdat het lijf na drie zwangerschappen wel de nodige sportieve activiteit kon gebruiken, besloot ze te gaan hardlopen, gewoon op een paar gympies van de Bristol. Starten vanaf huis, totdat het niet meer ging. Steeds minder stoppen en steeds langere ronden. Aanvankelijk leek het erop dat de knieën van Dianne niet wilden



meewerken maar ze heeft toch doorgezet. Herman was ook voor zich zelf gaan lopen maar de ontwikkeling staakte. De frequentie nam weliswaar toe maar de prestaties werden niet beter. De tijd was rijp voor lopen onder begeleiding. De keus viel op de Roadrunners.

Het is best bijzonder te noemen dat ze jarenlang samen lid zijn geweest van diverse verenigingen. „De vereniging is er voor mij niet alleen om de sport uit te oefenen, maar ik zie het vooral als een middel om veel lol te hebben met soortgenoten”, beweert Dianne. „En wat is nu leuker dan samen lid te zijn van dezelfde vereniging”, vult Herman aan. Wie nu denkt dat we hier te maken heeft met een klef stel, heeft het zeker mis. Ze gaan allebei hun eigen gang en hebben zo hun eigen activiteiten.

Masseren en bouwplannen maken

De interesse voor de massage is bij Dianne eigenlijk ontstaan vanuit de kuiten van Herman die nodig gemasseerd moesten worden na afloop van een training. Wat als hobby is begonnen, is uiteindelijk uitgegroeid tot haar werk bij Second Care en het voorzitterschap bij de sportverzorgings- en massagecommissie (SMC). „De SMC draait op het volledige team” zegt Dianne bescheiden.

„De taken zijn goed verdeeld en ik houd alleen een beetje het overzicht. Lid zijn van de SMC houdt niet alleen in dat er gemaseerd wordt, maar er worden presentaties verzorgd voor de beginnersgroepen, EHBO-cursussen gegeven en natuurlijk regelmatig vergaderd.”

Herman is in het dagelijkse leven als projectmanager werkzaam bij de BAM. Wat bezielt iemand die dagelijks te maken heeft met gigantische bouwprojecten, zich beschikbaar te stellen om een verkenning uit te voeren voor de huisvesting van het clubhuis? Dat lijkt bijna op modelbouw. „De bedoeling van deze taak is een aantal alternatieven te bestuderen wat er met de huisvesting van het clubhuis kan gebeuren. Dat doe ik niet alleen. Ook hier staat een heel team achter. Ik zie het als een uitdaging om iets goeds te bedenken. Niet laten leiden door eigen inzichten maar breed draagvlak creëren”, benadrukt Herman. In de Roadie zullen we in het vervolg meer gaan lezen over de inzichten van deze werkgroep. Ik heb er alle vertrouwen in dat dit in goede handen is bij Herman.



Het wonder van Stompwijk

Als ik navraag doe naar het meest gedenkwaardige moment van hun loopcarrière worden er een aantal mooie prestaties genoemd. De 20 van Alphen bijvoorbeeld van Dianne in dit voorjaar. Ondanks het feit dat ze beweert niet gemaakt te zijn voor het hardlopen heeft ze toch een tijd van 1.49.39 op de klok weten te zetten. Bij Herman staat de marathon van Terschelling hoog genoteerd. Alles klopte die keer en volledig onverwacht zette hij een pr. neer van 3 uur 35. Voor het meest bijzondere moment, kijkt Herman terug naar de poldercross van Stompwijk, een loop dwars door 34 sloten. Ondanks een hardnekkige achillespees-blessure besloot Herman mee te doen aan dit ludieke evenement. Bij het uitkomen van de laatste sloot leek het volledig mis te gaan. Hij zette zijn hak tegen de slootwand en probeerde voldoende kracht te zetten om de sloot uit te komen. Op dat moment hoorde hij iets kraken en hij dacht dat het lopen nu helemaal over en uit was. Als een wonder bleek echter dat de zeurende pijn vanuit de achillespees als sneeuw voor de zon was verdwenen. Sindsdien spreekt Herman over het wonder van Stompwijk. De achillespees was voorgoed genezen. Voor Herman heeft de stinkende blubber een heilzame werking.

Ter afronding nog wat korte feitjes. Herman wordt 50, Dianne 44. Ze zijn 23 jaar getrouwd en hebben drie sportieve zonen van 15, 17 en

19 jaar. De oudste zoon is een jaar lang op reis door Australië en New Zeeland. Op 10 juli komt hij terug en iedereen die de belevenissen heeft gevolgd op <http://www.wegaannognietnaarhuis.nl/> is van harte welkom tijdens het open huis.

Seks voor de wedstrijd?

Als allerlaatste een vraag die ik vaak tegenkom bij interviews in populaire sportmagazines. De prangende kwestie: Seks voor de wedstrijd, ja of nee? Beiden antwoordden bevestigend op deze vraag mits het niet langer dan een kwartier voor de wedstrijd is. Anders is de endorfine die vrijkomt al weer uitgewerkt. Er wordt gesuggereerd dat dit het best bewaarde geheim is van Keniaanse toplopers die altijd een paar minuten voor aanvang van de wedstrijd zeer relaxed uit hun geblindeerde cabines stappen. Dianne komt nog met het advies dat een massage voor aanvang van de wedstrijd ook aan te bevelen is. Ze doelt dan wel op een stimulerende massage binnen 20 minuten voor het startschot. Het wordt tijd dat de openingstijden van de SMC hierop worden aangepast!

Het was een zeer boeiende en leerzame avond. Ik hoop dat dit stel nog lang samen lid blijft van de vereniging en net zo actief blijft als nu het geval is.

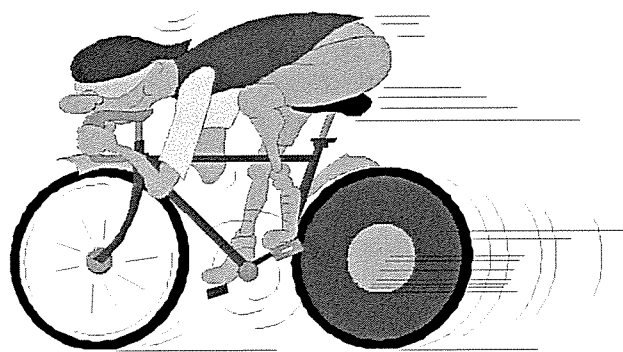
Ellen Bominaar

Prima conditie in zes minuten

Elke week urenlang trainen om fit te blijven?

Helemaal niet nodig. Met een stevige workout van zes minuten in de week kan iedereen de conditie op peil houden. Althans, dat stellen Canadese onderzoekers. Uit vergelijking bleek dat een sprinttraining op de fiets van zes minuten per week hetzelfde resultaat geeft als een gematigde training van zes uur. De korte intense lichaamsbeweging werkt positief op de spieren. De onderzoekers waarschuwen dat de methode niet geschikt is voor mensen die nog niet fit zijn.

bron: ANP, Metro 8-6-2005



Berichten uit het verre oosten

Op 29 mei werd Peter van Zijp verrast door een mailtje van ere-Roadrunner Rien Sikkel, die alweer een jaar in Bangkok zit. Een leuk voorbeeld dat „uit het oog, uit het hart” in dit geval niet opgaat.

----Oorspronkelijk bericht-----

Van: M.Sikkel [mailto:Rien@sikkel.demon.nl]
Verzonden: zondag 29 mei 2005 16:49
Aan: ppcvanzijp@wanadoo.nl
Onderwerp: Bericht uit Bangkok

Hallo Peter,

Ik zit nu al weer bijna een jaar in Bangkok en ik begin hier aardig ingeburgerd te raken. Ik heb hier eerst in een appartement gewoond en sinds een paar maanden heb ik dit fraaie huis gehuurd. Dat ligt lekker in het groen en op 10 minuten fietsen van mijn werk. Nu is fietsen in Bangkok niet alles. Het verkeer is druk en gevaarlijk en het is hier altijd behoorlijk warm en vochtig (vandaag zo'n 34 graden), maar ik laat me daardoor niet tegenhouden. Op de VN begin ik ook goed ingewerkt te raken. Het is aan de ene kant heel bureaucratisch, maar aan de andere kant zijn we met heel nuttige zaken bezig en werk ik met een stel prima en aardige collega's. Het is de laatste weken vreselijk druk geweest om het Asia-Pacific Business Forum (zie www.unescap.org/apbf) voor te bereiden. Werkdagen van 7.30 - 22.00 en werken op zaterdag en zondag waren geen uitzondering. Gelukkig is al het harde werken de moeite waard geweest. Om te beginnen liep alles naar ons eigen idee goed en vervolgens kregen we van alle kanten enthousiaste reacties. We moeten nu natuurlijk het nodige aan de afwerking en het vervolg (volgend jaar in Indonesië hebben we al afgesproken) gaan doen, maar het wordt nu hopelijk ietsje minder druk dan het de afgelopen tijd is geweest.

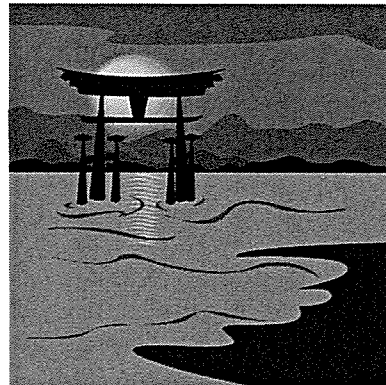
Omdat het er na het succes van de conferentie nu naar uit ziet dat ik hier na volgend jaar nog 2 jaar verlenging krijg (hoewel daar geen garantie voor is) heb ik de kogel door de kerk gejaagd en het besluit genomen mijn huis aan de Lissenvaart te koop te zetten. Als je mensen kent die een fantastisch huis zoeken in Zoetermeer, maak dan vooral wat reclame.

Ik volg ook nog steeds met plezier van een afstand hoe het met de RRZ gaat. Ik heb net dit weekend de maart-april Roadie gelezen. Die wordt kennelijk door een RRZ-er bij mij in de bus gestopt (waarvoor hartelijke dank), waarna die altijd trouw wordt doorgestuurd door een vriendin die af en toe mijn huis in de gaten houdt. Als ik het huis verkocht heb is het waarschijnlijk toch handiger mij van de verzendlijst te halen. Ik zal dan de website wat vaker bezoeken om op de hoogte te blijven.

Hartelijke groeten, ook aan andere oude loopvrienden

(ik zie nog steeds vertrouwde namen in de uitslagenlijsten),

Rien Sikkel



Noot van de redactie:

Zoals bijna iedere loper uit de beginperiode (vraag het maar aan de andere 4) heeft Rien gelopen in groep 1 t/m 4. Door de hardnekkigheid van een blessure moest hij het lopen helemaal opgeven.

Rien is secretaris geweest vlak na de oprichting van RRZ in 1986. Het bestuur bestond in die tijd uit Bert Bos, Hans van Zonneveld, Rien Sikkel, Astrid Hol en Aad Vervaart. Rien heeft het secretariaat aangehouden totdat Peter van Zijp hem in april 1998 opvolgde.

Voor zijn vele werk is Rien beloond met het erelidmaatschap van de RRZ.

Waar doe ik het voor

De krant

Een uiterst actueel onderwerp gezien het gedoe rond de fusie van de regionale randstadkranten en het Algemeen Dagblad. Dat is dan ook de aanleiding voor dit stukje, maar verder ga ik niet echt in op dat gedoe.

Ik zeg mijn abonnement op de Haagsche Courant gewoon op als blijkt, dat de meerwaarde ten opzichte van de gratis Metro en Spits! in geen verhouding staat tot de kosten en ik dus eigenlijk een hoop geld uitgeef voor iets dat weinig meer is dan een dagelijks verschijnd Streekblad.

Maar eigenlijk zou ik dat toch wel heel jammer vinden, want ik ben verknocht aan krantlezen. 's Avonds lekker onderuitgezakt op de bank met de krant is voor mij het mooiste moment van de dag. Lekker rustig: ik met m'n krantje. Dat moet dan overigens wel puntgaaf zijn en niet helemaal verkreukeld. Dat wil niet zeggen, dat een ander hem niet eerder zou mogen lezen, maar hij/zij dient hem dan wel netjes te houden.

Onze eerste hond was behoorlijk intelligent. Hij haalde de krant altijd netjes uit de gang en bracht hem in het begin ongeschonden bij de baas (ik dus). Totdat hij – toen hij wat ouder was – in de gaten kreeg hoe leuk cryptogrammen zijn. Vanaf dat moment wilde ik niet meer hebben, dat hij de krant nog ging halen, want die puzzel hoort ook ongeschonden (dus niet-ingevuld) te zijn!

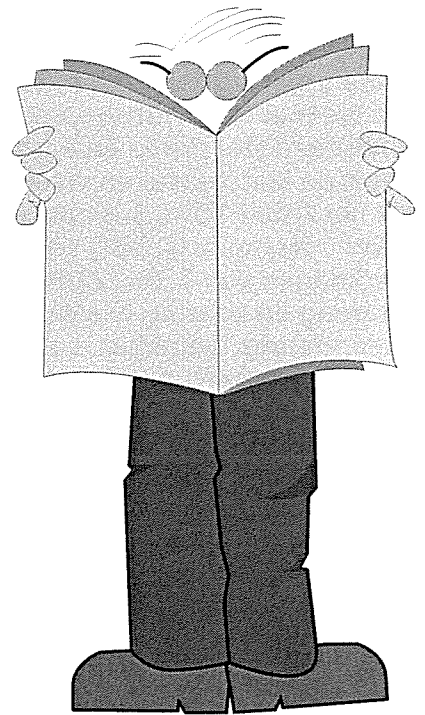
Overigens zit ik ook graag tijdens het krantlezen met een half oog naar de TV te kijken. Als er niets aan is, kun je gerust zeggen dat je het niet hebt gezien omdat je zat te lezen (maar ondertussen heb je het best wel gezien) en als het op TV te spannend is kun je prima doen alsof je je aandacht bij de krant hebt. Kortom: je houdt alles in de gaten, maar kunt veinzen dat het niet zo is!

Zoals hierboven al gemeld, lees ik tegenwoordig de Haagsche Courant. Daarvoor heb ik 25 jaar de Volkskrant gelezen, maar als je al zolang dezelfde krant hebt gelezen kun je daar niets nieuws meer in tegen komen. In 25 jaar heb je echt alle nieuws wel op de een of andere manier een keer gezien. Dan wordt het dus hoog tijd voor iets anders.

Toen ik nog studeerde had ik geen abonnement, maar kocht ik de Volkskrant altijd los. Een vriend van mij ook. Op 'n dag was er echter geen Volkskrant meer, maar alleen nog een Telegraaf. Hij wilde persé een krant en nam toen die Telegraaf maar mee, maar deed wel het geld in het bakje van de Volkskrant, want voor de Telegraaf wilde hij niet betalen (sorry, Hans).

De Telegraaf was overigens heel geschikt om in de winter onder je jas te doen als je op de brommer zat. Hij was immers lekker dik en goed vet. Dat hield de kou lekker tegen. Na aankomst kon je er dan nog altijd de aardappelschillen, groetenresten en broodkorsten voor de schillenboer indoen. Pas op: gebruik de Telegraaf nooit als bescherming van je plaktafel bij het behangen. De vette inkt gaat onherroepelijk op je behang zitten! En ook geen vis in een Telegraaf verpakken, want je krijgt die lucht nooit meer van de vissen af.

Op maandag kocht ik altijd voor een paar dubbeltjes het weekblad „Sport en sportwereld” dat later door het Algemeen Dagblad is opgekocht (ik bedoel in zijn geheel en niet alle losse nummers) en nu weer is herrezen als los katern bij het AD (zie je wel: als je maar oud genoeg wordt, maak je alles minstens twee keer mee).



Ik heb ook wel eens geprobeerd de NRC te lezen, maar dat is niet bevallen. Ik vind die krant zóóóóó saai, maar dat zal wel aan mij liggen. Ik zal er wel niet intelligent genoeg (= te dom) voor zijn.

Ik ben trouwens best populair bij de journalisten van de NRC, want ze bellen

regelmatig 's avonds. Dat gebeurt dan meestal net onder het eten. Ik laat die lieden niet eens hun eerste vraag afmaken. Ik zeg altijd direct, dat ik geen interviews weggeef. Het niveau van die mensen kan ik trouwens al zien op het display van mijn telefoon. Daar staan dan allemaal nulletjes op.

Ik heb nog een tip voor de Roadies, die hun vakantie in Nederland doorbrengen: Probeer zoveel mogelijk een regionale krant te lezen. Je leest er veel in over lokale evenementen en het is vreselijk leuk om als buitenstaander over plaatselijke conflicten te lezen. Waar mensen zich al niet over kunnen opwinden.....

Zoals je ziet, is er ook over zo'n vluchtig onderwerp als de krant best nog wel wat te schrijven. En als ik later uitgewerkt en met de VUT ben, kan ik altijd nog een krantenwijk nemen. Dat zal me best goed afgaan. Ik oefen er nu soms al een beetje voor. Dus als je me ziet lopen en bij jezelf denkt „die Ed, die loopt weer als een krant“, dan ben ik dus aan het oefenen. Het is overigens ook heel goed voor je conditie

en daar doe ik het dus ook voor.

Ed

Nieuwbouw clubhuis?

Al geruime tijd wordt er binnen de club nagedacht hoe om te gaan met ons clubhuis nu en in de toekomst. Gaan we oplappen, verbouwen, uitbreiden of nieuw bouwen. Begin dit jaar heeft het bestuur mij gevraagd mijn visie te geven over deze kwestie. Gezien er dit jaar voor de RRZ geen Roparun is, had ik tijd over om iets anders te gaan doen binnen de vereniging. Dus heb ik ja gezegd en ben met de vraag aan de slag gegaan. Als je dan begint, denk je na over wat de vraag nou eigenlijk inhoudt.

Het bestuur heeft een droom, de clubhuis-commissie een behoefte en de leden?????????.

Mijn eerste gedachte heb ik aan de ALV voorgelegd. In vakjargon heet dit draagvlak creëren. Na enige gezonde en opbouwende discussie kreeg ik van de ALV het groene licht om een volgende stap te nemen in het proces. „Ga maar eens verkennen wat we nu als club eigenlijk willen“.

Deze verkenningsfase kent als resultaat een haalbaarheidsonderzoek naar verschillende opties. Dit resultaat zal, als alles naar wens verloopt, in september /oktober van dit jaar aan de leden worden voorgelegd.

Ik kan dit niet alleen. Daarom heb ik tijdens de ALV voorgesteld een „bouwcommissie“ samen te stellen uit vertegenwoordigers van de verschillende commissies en uiteraard de leden: het ledenplatform. Spontaan melden zich vanuit de leden George Jeremic, Elly

Burgering en Ron Werkman om de commissie te komen versterken. Inmiddels waren Piet van Veen (Clubhuis Commissie), René van der Spek (Technische Commissie) en Annemieke den Haan (Sportmassage Commissie) als vertegenwoordiger al aangeschoven. Ik ben erg blij met deze kanjers.

Eind mei zijn we als commissie voor het eerst bij elkaar geweest. Het was een constructief overleg waar iedereen open met elkaar discussieerde over hoe we het gaan aanpakken en wat nu eigenlijk de werkelijke vraag/behoefte is.

Ik waardeer het zeer, dat de vereniging de commissie deze klus toevertrouwt. Mijn dank daarvoor. Wij gaan proberen om vanuit een „droom“, gevoed door realiteitszin, een oplossing te bedenken die past binnen het beginsel en de financiële mogelijkheden van onze vereniging.

Volgens afspraak zal ik jullie, als voorzitter van de commissie, regelmatig via onze internetsite en het clubblad op de hoogte houden over de vorderingen in het proces. Als jullie nog vragen of opmerkingen hebben kunnen jullie die altijd bij mij of bij een van de leden van de commissie kwijt.

Herman Roosenboom

6 Uur estafette Haag Atletiek



18 juni 2005

Na een succesvolle deelname in 2004 van een hardloopteam en twee fitwalkteams, was het duidelijk dat dit evenement in 2005 een vervolg moest krijgen. In de duinen bij Haag Atletiek loop je, afwisselend met vier lopers, een parcours van 1850 meter. Al vroeg in het voorjaar begon de voorpret: als we nu eens een aantal teams bij elkaar kunnen krijgen, kunnen we zelfs een heuse partytent huren en daar laten installeren. Een (party)tent opzetten is namelijk geen gemakkelijke opgave als je niet echt een kampeerder bent.

Het hardloopteam „Roadies 1“, bestaande uit Jack van de Kreeke, Cok Vis, Wouter Sanders en Edwin Adams, was het winnende team van vorig jaar. Annemieke den Haan had een wervend verhaal gehouden onder de fitwalkers en haar team aangevuld met de kannonnen uit groep 1. Zelf had Annemieke dit jaar haar plaats in een fitwalkteam afgestaan om zich volledig te kunnen concentreren op haar taak als Teamcaptain. Zo stond o.a. haar massagetafel gedurende de wedstrijd klaar om vermoeide en pijnlijke spieren weer op peil en in paraatheid te brengen.

„Team 1“ bestond uit Miel Piso, Linda Roos, Yvonne Vis en Petra Post. „Team 2“ werd gevormd door Frits van der Lubben, José van der Moolen, Annemiek ter Hoor en Lucy Pater. Om meer Roadies te enthousiasmeren voor dit gezellige evenement werd een oproep op de website geplaatst, waardoor op de valreep een tweede hardloopteam zich aanmeldde. „Roadies 2“ werd gevormd door de groep 3-lopers Willem Hogendoorn, Bert Kuiper, Karel Slierendrecht en Theo Aanen. De shirts werden gesponsord door Miel, zodat we met een professionele uitrusting de wedstrijd in konden. Om ook de inwendige mens niet te vergeten bood Diederik Post aan om na afloop een overwinningmaal te bereiden, wat door een ieder bijzonder werd gewaardeerd.

Om gedurende de dag toch een beetje beschut te zitten had Cok zijn vouwcaravan ingezet en dat bleek uiteindelijk meer dan voldoende. Ook de weergoden werkten een behoorlijk handje mee, stralend zonnetje en een graad of 28. Om klokslag 15.00 uur klonk het startschot zodat de vijf hardloopteams en de zes fitwalkteams konden beginnen aan de toch wel vermoeiende wedstrijd. Na de eerste ronde gingen Roadies 1 en 2 nog gelijk op,

maar al snel liepen de mannen van groep 3 uit op de rest. Na 2 uur werd duidelijk dat „Roadies 1” afstevende op de tweede stek, en die zou in de loop van de middag ook niet meer in gevaar komen. De fitwalkers werden net als vorig jaar belaagd door de sterke lopers van Ilion. Na de tweede passage stonden de fitwalkers „Team 2” derde en „Team 1” vijfde. In alle vier de teams werd er ondanks de warmte een constant tempo gelopen wat resulteerde in de volgende einduitslag, bij het hardlopen: „Roadies 2” eerste plaats, „Roadies 1” tweede plaats.

Bij de Fitwalkers werd „Team 2” tweede. Door een telfout werd „Team 1” bij de prijsuitreiking een derde plaats onthouden, maar dat is later alsnog rechtgezet. Al met al een geslaagde dag, ook door de bezoekende Roadies die gedurende de dag de lopers kwamen aanmoedigen. Vanuit Haag Atletiek is de intentie uitgesproken om dit evenement te blijven organiseren en we verwachten dan ook met een nog grotere delegatie de editie 2006 te gaan bezoeken.

Wouter Sanders

Loopblessures (Hardware)

Niet voldoende lucht,
reden voor verzuren,
alom bekende vlucht.

Het hart over toeren,
kracht schiet te kort,
urenlang over ouwehoeren.

Tepels kapot,
kwaal zonder geslacht,
voor man en vrouw rot.

Pijn in de maag,
in de vorm van steken,
klinkt veel en te graag.

Effecten van buikkrimp,
in waterdun en frequent,
onomstotelijk een ramp.

Een overvolle blaas,
geen echte blessure,
stopte al menig haas.

Hernia of ischias,
ergste onder kwalen,
excuus voor vertraagde pas.

Aanhechting van dij op bil,
diep in zitvlees verpakt,
waarom het niet zo wil.

Hamstrings zijn fameus,
zeg maar berucht,
komen lopers uit de neus.

Knieproblemen zijn er veel,
banden, slijtage, smering,
onderwerp voor een droge keel.

Kuitspieren scheuren,
plots, oorzaak onbekend,
weken treuren.

Achilles,
als kwade God,
van overstress.

Verrekte enkelband,
stronken, randen, steen,
onzalige voetenstand.

Voetkwalen,
weinig besproken,
veel over te verhalen.

Simon Vrijmoedt
„loopsheden”

Schoenverkopers met een missie

Velen van ons hebben wel eens een bezoek gebracht aan Starshoe. Ik herinner mij nog heel goed de eerste keer dat ik er naar toe ging. Ik dacht echt dat ik helemaal verkeerd zat toen ik het industrieterrein op reed. Ik was op zoek naar een sportzaak en die verwachtte ik niet zo snel midden in een industrieterrein. Toen ik eenmaal binnen was, was ik nog steeds niet helemaal zeker van mijn zaak of ik nu wel op het goede adres beland was of dat ik terechtgekomen was bij een dependance van een sporthal. Nu weet ik niet meer beter en rijd er zonder hulp van mijn navigatiesysteem naar toe en zonder enig schaamtegevoel zet ik mijn zweetkakkies op de glasplaat en met charmant opgetrokken broekspijpen hol ik heen en weer op de testbaan. Waarna vervolgens de boeiende videobeelden zonder geluid bekeken worden om nader in te zoomen op de belasting van mijn voet en mijn looppatroon.

Sinds kort is Starshoe verbonden als sponsor aan de vijf-kilomer loopjes die elke laatste zondag van de maand georganiseerd worden. Een reden om eens een blik te werpen achter de schermen van deze schoenverkopers met een missie.

Rob Lam en Jaap Stam zijn de oprichter van Starshoe. Ze zijn meer dan 18 jaar geleden in het vak begonnen vanuit hun toenmalige fysiotherapie praktijk. Ze kregen in hun praktijk veel te maken met klachten als gevolg van blessures. Het idee ontstond om in plaats van aan de nazorg in vorm van behandelingen te werken aan een stuk preventie. Beiden waren van mening dat met behulp van goed schoeisel een groot deel van klachten verholpen kon worden. Met het juiste schoeisel hoef je geen blessures te krijgen aldus Jaap Stam. Nadat de heren het diploma orthopedisch schoenmaker gehaald hadden, werd er een ruimte in de fysiopraktijk vrijgemaakt voor de schoenendozen. En 's avonds en in het weekend werd deze gebruikt voor de schoenconsulten. Een speciale testbaan om hard te lopen was er niet maar klanten konden buiten een blokje rennen om de nieuwe schoenen te testen. Op die manier hebben ze een tijd lang de fysiotherapie en de schoenenbusiness gecombineerd maar op den duur werd het toch te veel om 5 dagen en 5 avonden plus een dag in het weekend

bezig te zijn. De keus viel uiteindelijk op de schoenen en wat ooit in 1985 begon als een hobby is uitgegroeid tot het bedrijf dat Starshoe nu is. Rob Lam en Jaap stam zijn geen schoenenverkopers zoals de vermaarde Al Bundy, een ongemotiveerde botterik die zich schaamt voor zijn vak en zich een ware mislukking voelt. De oprichters van Starshoe echter nemen hun vak uiterst serieus en benaderen het vak vanuit een medische en technische manier. Een paar loopschoenen koop je niet zomaar daar hoort een volledig onderzoek bij. En soms is het nodig om nog een keer terug te komen. Jaap adviseert dan ook bij klachten altijd contact op te nemen want daar kunnen ze wat mee. Dan kan er gecorrigeerd worden en krijgen we de kans het probleem te verhelpen. Het devies van Starshoe is dan ook. Ben je tevreden, vertel het een ander, heb je een klacht, vertel het ons. Zo is het onlangs gebeurd dat een vrouw zes keer langs geweest is voordat een bepaald probleem verholpen was. De klant kwam met een doos bonbons langs nadat ze met succes de marathon van Rotterdam had gelopen. Dit geeft enorm veel voldoening, zegt Jaap vol enthousiasme. De Roadrunners hebben wel een speciale plek bij Starshoe. Bij de Roadrunners blijken er veel van de lopers op Nike rond te stappen en dat was voor Jaap en Rob een reden om Nike weer in het assortiment op te nemen. Op de vraag of ze zelf nog actief aan sport doen antwoordt Jaap dat zijn versleten enkels dat niet meer toelaten. Rob Lam is nog wel steeds actief met hardlopen bezig.

Uit de wijde omtrek van Zoetermeer weten lopers Starshoe te vinden. Inmiddels is er ook een zaak in Breda en binnenkort wordt er een vestiging in Zeist geopend. Het personeel dat bij Starshoe rondloopt zijn allemaal goed opgeleide podologen en podotherapeuten met een grote affiniteit voor sportbeoefening. Door menigeen werd Starshoe als hoogdrempelig ervaren. Vroeger was het namelijk noodzakelijk om vooraf een afspraak te maken maar tegenwoordig is dat niet meer nodig. Iedereen kan gewoon op elke gewenste tijdstip langskomen. Het kan gebeuren dat je dan wel eens moet wachten maar dat heb je ook bij de buurtsuper. Naast schoenen kun je bij Starshoe ook loopkleding kopen waaronder ook de Roadrunners

clubkleding. Deze clubkleding is een beetje in de vergetelheid geraakt maar zal binnenkort weer meer gepromoot gaan worden.

Wie nog nooit een bezoek heeft gebracht aan Starshoe: je vindt ze op de Cobaltstraat 20 of ga naar <http://www.starshoe.nl>.



Ellen Bominaar



Administratieve - en financiële dienstverlening



Wij verzorgen conform uw wensen:

- boekhouding
- salarisadministratie
- belastingaangifte
- verzekeringen
- automatisering
- kwaliteitszorg
- financiering
- interim - management

Bent u geïnteresseerd, bel of schrijf voor meer informatie.

Omit administraties; Velddreef 78, 2727 CM Zoetermeer; 079-3460738 / 0654750884; E-mail adsmits@omit.nl

Marathon Rotterdam 2005

„een handreiking voor het lopen van een negatieve split”

Wat vooraf ging

Na de marathon van Terschelling (zie mijn eerdere verslag) heb ik mij een tijdje, op hardlooplegebied rustig gehouden. Een grote groep Roadrunners begon al snel aan de voorbereiding voor Rotterdam. Ik moest er om diverse redenen niet aan denken en heb mij dan ook niet ingeschreven. Wel merkte ik de afgelopen maand dat er door blessures steeds meer uitvallers waren. Er waren dus startnummers zat. Ik had inmiddels een kleedgelegenheid geregeld voor alle roadrunners bij Salto, dus ik moest wel aanwezig zijn. Echter, alleen maar kijken in Rotterdam vind ik niets dus ontstond bij mij het snode plan om hem dan toch maar te lopen.

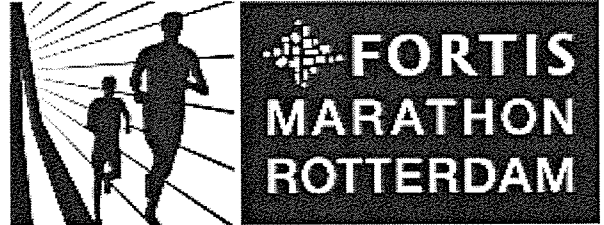
De voorbereiding

Ik had bedacht mijn marathonvoorbereiding te starten met een topweek. Dat kwam immers goed uit, want in de meeste schema's is dit zo'n drie weken voor de marathon. Ik wilde mijn topweek afsluiten met een duurloop van 2,5 uur in het paasweekend en daarna weer rustig afbouwen. Helaas gooide een griep roet in het eten, zodat ik pas anderhalve week voor de marathon met de training kon starten. George Jeremic (die man van onder meer de uitspraak: „als een hond spierpijn heeft gaat hij liggen en niet naar de sportmasseur”) had gezegd dat als ik zou starten hij met mij mee zou lopen, mits ik een startnummer regelde. Dat laatste was natuurlijk zo geregeld. Ik wist dat hij er ook niet voor getraind had, maar ja hij schijnt talent te hebben en was pas geleden verdwaald tijdens een duurloop en drie uur later thuis gekomen. Dat zat dus wel goed.

Zelf liep ik op woensdag een uurtje, op vrijdag 115 minuten, op zaterdag 75 minuten, op zondag liet ik de geplande 2 uur schieten, omdat ik alleen maar aan het hoesten was, op maandag 4 x 10 minuten met groep 1, en op woensdag de (bijna) finale training. Tijdens dit duurloopje met George bespraken wij de wedstrijdstrategie: we zouden rustig starten, de eerste 30 kilometer zouden wij samen lopen en daarna zou het „oorlog” zijn. Strijd zouden wij leveren. Wij wilden niet als een gezapig duo over de finish komen. Dat gebeurde de laatste tijd bij de Roadrunners veel te veel.

Marathon day

Zondagochtend ging om 7.00 uur de wekker en ik begon aan mijn ritueel: banaantje eten, koffie drinken, water drinken, tas controleren etc.



Om een uur of acht ging ik George ophalen (de enige manier om enigszins zeker te zijn dat hij daadwerkelijk meegaat), maar eerst nog moest ik bij het benzinestation wat Extran halen. Tja, want van de details moet je het hebben. George en Gita reden mee naar het station in Pijnacker, alwaar wij conform het voorstel van Ruud van Zon met zijn allen de trein van twee voor negen zouden nemen. Op het station aangekomen stond een groot aantal roadrunners (zowel supporters als lopers) al te wachten. Opeens werden wij samen met nog honderd anderen op het perron wreed verstoord door een metalen klank: „Ding, dong, de trein van twee voor negen rijdt niet, ding, dong”. Dus maar met de auto naar Rotterdam, nadat wij hadden uitgelegd waar de Salto vestiging was. De autorit verliep meer dan voorspoedig. Binnen een kwartier hadden wij onze bestemming bereikt. Eén voor één druppelde de rest ook binnen, zodat ieder een relaxte voorbereiding had met koffie, thee, water, en voldoende toiletten. Na het nuttigen van een boterham met pindakaas van George ging ik rond half elf vol goede moed met mijn lotgenoten naar het startvak zo'n 50 meter van de kleedruimte. Ik had mijn gordel met acht flesjes Extran om, mijn MP3-speler als geheime oorlogswapen bij me en mijn telefoon. Helaas was ik het hoesje om de telefoon aan de gordel te bevestigen vergeten. Bij wijze van experiment deed ik hem dus maar in het kontzakje van mijn legging (ik had hem op trillen gezet, dus wellicht goed voor de lage rug).

De wedstrijd

In het startvak konden wij genieten van Lee Towers die zo goed zong dat het spontaan begon te regenen. Na het startschot gingen wij ruim drie minuten later met een select

groepje roadrunners (het drieënhalfluur-groepje) over de startstreep. Na 4 kilometer moesten George en ik (het was nog vrede) spontaan plassen in een mooi perkje met Narcissen. Daarna begonnen wij aan onze opmars. De eerste 5 km ging in 26.30.

Tussen het inhalen door hadden George en ik ruim voldoende tijd om over de wedstrijd te filosoferen. George, in de vorige eeuw een begenadigd wedstrijdathleet, gaf mij twee belangrijke tips. Blijf tot de finish gefocussed en geconcentreerd en kijk nooit achterom. De eerste tip had ik al flink wat keren geschonden door te pogen om het publiek wat enthousiaster te krijgen, maar de tweede tip nam ik ter harte. De Rotterdam marathon kent een vast parkoers, geheel afgezet met dranghekken. George kon dus geen alternatieve route volgen (één van zijn specialiteiten). Hij doodde de tijd dus maar met het nemen van binnenbochten.

Bij de 25 km bleek dat wij nog steeds versnelden. Vervolgens kreeg ik bij de 30 km een por van George die zei dat het oorlog was. Ik lachte vriendelijk en zei dat ik zo lang mogelijk lekker bleef lopen. Toen antwoordde hij: „ik blijf gewoon bij je schat”. Waarna ik mompelde: „ik beloof niets”. Ik liep nog steeds boven verwachting lekker en ik wist dat er bij de 33 km weer wat supporters zouden staan. Bij de 37 km had ik het wel zwaar maar ik hield mij ineens aan de eerste tip van George en bleef zo geconcentreerd mogelijk doorlopen. Bij de drankpost bij de 40 km kreeg ik een pets water over mijn rug heen van George. Een laatste „boost” zei hij. Toch nog oorlog!

George kreeg het ook wel zwaarder maar liep ogenschijnlijk makkelijker dan ik. En toen gebeurde er de laatste 500 meter wat gek. Waarschijnlijk door zuurstofgebrek begon hij op de Coolsingel het publiek te bespelen. Hij wilde ze de wave laten doen. En wat mij 40 km lang bijna nooit lukte, dat lukte hem (maar hij was dan ook niet meer gefocussed!). Maar het werd nog veel erger, want honderd meter voor de finish begon hij ineens om te kijken! Op dat moment vond ik alles best want ik wilde alleen nog maar naar de finish. Dat lukte in de tijd van 3 uur 22 minuten en 11 seconden (tweede helft in 1.37.50). Direct na de streep struikelde ik bijna over René. Hij was een seconde eerder over de finish gekomen (gelukkig waren wij netto iets sneller). Wat overigens niets af doet aan zijn prestatie want hij liep ruim 10 minuten onder

zijn besttijd. Toen ik George later confronteerde met het feit dat als hij niet telkens achterom had gekeken hij René had gezien en hem dan ook fysiek hadden ingehaald reageerde hij alsof hij Cruyff himself was: „ja maar Ruud, toppers kijken altijd om vlak voor de finish”. Heel even van mijn stuk gebracht herstelde ik mij met de opmerking: „heb jij weleens een hazewindhond vlak voor de finish zien omkijken?”. George was stil.

Epiloog

Gelijk na de finish liepen George en ik met een tevreden grijns op ons gezicht en als jonge honden en/of mannen van staal naar de kleedruimte.

Samen met de lopers genoten ook flink wat supporters van een biertje. Belangeloos beschikbaar gesteld door het Roadrunnersduo dat een negatieve split had gelopen, de tweede halve marathon verreweg het snelste was en bovendien als gezapig duo samen over de finish was gekomen.....

Ruud van der Maaten

Noot van de redactie: dit is een verkorte versie. De volledige versie is opgenomen op de site bij het onderdeel verhalen.

Groep één, de weg kwijt?

Zomaar een zaterdagochtend. Het voorrecht met Ad, Etienne, Miel, Jan, Tom en Ron op locatie te trainen bij de Rottemeren. De route was simpel, richting Zuidwest en we zien wel, want wie kende de weg eigenlijk? Ad kwam na z'n halve nacht marathon van Groningen voor het „uitlopen” en we gingen er gemakshalve maar van uit dat hij daarmee de trainingsduur bedoelde. Na het nemen van de heuvel van de skihelling, doorkruisten we het mooie groengebied van het Hoge en Lage Bergse bos. We gingen links, we gingen rechts, we gingen omhoog en we gingen omlaag. We liepen over smalle paadjes met aangroei van gelukkig nog lage berenklauwen en langs grote plekken van bloeiende bloemen. We liepen over wandel- en fietspaden geflankeerd door lustig fluitende vogels. Zagen we daar een Jan van Gent of een klein Jantje! Waar we waren wist ik al lang niet meer, maar het was wel avontuurlijk en we waren goed in beweging. Tweemaal kwamen we weer in de bewoonde wereld, maar welk stadje was dat nou weer? Was het Bergschenhoek of zaten we in Hillegersberg, plaatsnaambordjes ontbraken.

Maar.... Miel zag al weer snel een zijweggetje en we waren terug in de natuur. De terugweg was ook deze keer weer de andere kant op, maar was dat nou links of was dat nou rechts, de meningen waren verdeeld. Gelukkig wist een echtpaar te vertellen dat het rechts was, dus we gingen links want daar had een van ons een herkenningspunt gezien dat, daar aangekomen, er toch anders uitzag. Hoe ver nu nog terug, 3 km of 10 km? Maakte niet uit, ik had lol. Dan eindelijk een overzichts-kaart langs de kant van de weg en de terugweg werd door onze import-Zuidhollander herkend. Nog slecht 4 km te gaan, dat viel mee. Na 110 minuten waren we terug op de parkeerplaats en och, ook die tijd viel mee. Het was een leuke ochtend, voor herhaling vatbaar en volgende keer kennen we de route immers. En de twijfelaars nemen maar kaart of kompas mee.

Piet van Veen

Namens de SMC

Wist je dat.....

- er iedere laatste zondag van de maand, tijdens de trimloopjes, een van jullie vertrouwde sportmassieurs aanwezig is?
- de sportmassieurs, net als tijdens de reguliere trainingen, er dan zijn voor de verzorging en massage?
- ook als je niet meeloopt, je van de massagedienst gebruik kunt maken en er een aparte inschrijflijst hangt, zodat je tijdig kunt inschrijven.
- wij een speciaal zondagstarief van € 5,- hanteren?
- wij er tijdens de reguliere trainingen niet alleen zijn voor de massage, maar dat je ook altijd terecht kunt met vragen?
- blessurepreventie bij ons hoog in het vaandel staat? Dus, blijf niet doorlopen met een pijntje, maar klop op de deur van de massagekamer.
- wij binnenkort een fysiotherapeute rijker zijn?

- je alleen maar hoeft te betalen, als er gemasseerd wordt, dus niet voor een onderzoekje of geven van adviezen?
- ons tarief al heel lang hetzelfde is?
- wij zeer tevreden zijn over het gebruik van onze diensten door RRZ-leden?

Uitslagen

Maastrichts Mooiste, 24 april

15 km

Lia van Lieshout 1:36:50

1^e Starshoe-run, 24 april

5 km

Wijnand Bavius	18:51
Dolf Strikwerda	19:34 pr
Karel Slierendrecht	20:39 pr
Tom Maessen	20:49
Roeland van Dijck	22:11
Jack vd Kreeke	22:22
Marc Bras	22:44
Marco Ephraim	23:14
George Jeremic	23:21
Bianca Hesselius	23:29 pr
Klaas de Vries	23:30
Ricky Martens	24:05
Michiel Klein	25:15
Cees van Halderen	25:38
Herman Middendorp	27:29
Jaqueline Huijnen	28:05
Karel Knoester	28:16
Marcel den Hollander	29:49

Omloop v Noordwijkerhout, 24 april

21,1 km

Cok Vis	2:01:17
Yvonne Vis	2:15:00

Balijloop, Pijnacker, 27 april

5 km

Klaas de Vries	21:25
----------------	-------

10 km

Jan van Rijn	41:11
Frank Kleissen	41:20
Dolf Strikwerda	41:50
Ricky Martens	43:40
Ron Dijkhuizen	43:40
Ingmar de Groot	45:15

Fortuna Tempus d'Orangeloop, Delft

10 km, 30 april

Eugenie Hofwijks	56:45 pr
------------------	----------

Maasmarathon, Visé, 1 mei

21,1 km

Joyce Dijkhuizen	1:51:04
------------------	---------

42,2 km

Ron Dijkhuizen	4:08:43
----------------	---------

34^e Hanepoelloop, Rijpwetering, 5 mei

21,1 km

Cok Vis	1:47:21 pr
Yvonne Vis	2:09:38

Nacht van Groningen, 5 mei

21,1 km

Ad Peltenburg	1:30:29
---------------	---------

Golden Ten, Delft, 5 mei

10 km

Ingmar de Groot	44:21
Henriette Taartmans	50:41
Eugenie Hofwijks	55:34 pr

Jacoba van Beijerentocht, Sassenheim, 14 mei

25 km fitwalken

Christa Louwe	3:40:00
Petra Post	3:40:00
Annemieke den Haan	3:40:00

Marumer omloop, Marum, 14 mei

10 km

Ad Peltenburg	40:20
---------------	-------

Parkenloop, Delft, 15 mei

21,230 km

Ron Dijkhuizen	1:29:45
----------------	---------

5 km

Joyce Dijkhuizen	29:32
------------------	-------

Royal Ten, Den Haag, 22 mei

5 km

Henriette Taartmans	24:24
---------------------	-------

10 km

Wijnand Bavius	39:24
Tom Maessen	40:06 pr
Dolf Strikwerda	41:03 pr
Jan Moggré	41:25
Gita Jeremic	45:39
Edwin Adams	46:47 pr
Arie Perfors	46:53
Richard Vrolijk	47:30
Bianca Hesselius	49:08 pr
Wouter Sanders	49:31 pr

Cok Vis	52:10
John Jongeneelen	53:46
Piet van Paridon	55:00
Eugenie Hofwijks	57:12
Barend Dickerscheid	59:21
Piet Barendse	1:02:00

Dobbeloep, Nootdorp, 22 mei

<i>10 km</i>	
Bob Verbrugge	39:43 pr
<i>15 km</i>	
Ron Dijkhuizen	59:41
Joyce Dijkhuizen	1:16:25

Kerkpolderloop, Delft, 29 mei

<i>10 km</i>	
Ron Dijkhuizen	40:42
Joyce Dijkhuizen	51:08

2^e Starshoe-run, Zoetermeer, 29 mei

<i>5 km</i>	
Bob Verbrugge	18:42 pr
Tom Maessen	18:47 pr
Patrick Roosen	19:10
Jan Moggré	20:01
Rob van Hees	20:11
Ingmar de Groot	20:25 pr
Karel Slierendrecht	20:37 pr
Klaas de Vries	21:19
Roeland van Dijk	21:22
Edwin Adams	22:50 pr
Ernst-Jan Bosman	22:51
Hans van Tol	22:53
Marc Bras	23:13
Cok Vis	23:28 pr
José de Groot	24:36
Ellen Bominaar	25:16
Yvonne Vis	26:54 pr
Wim Albers	27:53
Esther de Wit-Smit	29:40
Jaap Visser	31:03

Marathon Nature, La Roche, 5 juni

<i>42,2 km</i>	
Ron Dijkhuizen	3:51:49
<i>21,1 km</i>	
Gideon Bouwman	2:07:08
Joyce Dijkhuizen-van Veen	2:17:59
Elly Burgering	2:17:59

Omloop van Grollo, Grollo, 11 juni

<i>10 km</i>	
Ad Peltenburg	40:22

Marathon Leiden, 12 juni

<i>42,2 km</i>	
Klaas de Vries	3:49:40 pr
<i>21,1 km</i>	
Bob Verbrugge	1:28:22
Ron Dijkhuizen	1:28:25
Tom Maessen	1:30:13
Piet van Veen	1:32:25
Ingmar de Groot	1:36:16
Rob van Hees	1:36:44
Jan Moggré	1:41:26
Edwin Adams	1:42:20 pr
Ed Helsloot	1:44:29
Jan Besseling	1:45:22
Richard Vrolijk	1:47:32 pr
Arie Perfors	1:48:03
Jan Vaneman	1:48:32
Joyce Dijkhuizen-van Veen	1:48:34
Kris Gharbaran	1:49:23
Cok Vis	1:50:40
Marja Zonderop-Langelaan	1:51:34
Leo Zonderop	1:51:34
Liesbeth Edelbroek	1:51:38
Bianca Hesselius	1:52:22 pr
Hans van Tol	1:53:49
Anton van der Lubbe	1:54:40
Henk Nieuwenkamp	1:58:05
Sjef van Woensel	2:02:53
Bert Peters	2:03:05
Cindy van den Hengel	2:07:09
Yvonne Vis	2:10:10
Windy van der Zwan	2:15:00
Paul van Heukelum	2:15:00
Frans van den Hengel	2:15:01
Lia el Fellahi-van Lieshout	2:33:49
<i>10 km</i>	
Mike van Wichen	44:47
Theo Houtman	47:22
Els van Suffelen	48:25
Jack van de Kreeke	48:25
Marco Borsboom	49:11
Marco Epraim	49:48
Hans Scheffelaar	53:45
Eugenie Hofwijks	56:11
Wilma Coenen	58:10
Ad de Bruin	58:51
Jack van de Pol	1:01:56

Zes uurs estafette, Den Haag, 18 mei

6 uur fitwalken

„Team A.Piso 2” 52,4 km

(Frits vd Lubben, José vd Moolen
Annemiek ten Hoor, Lucy Pater)

„Team A.Piso 1” 51,6 km

(Yvonne Vis, Petra Post,
Linda Roos, Miel Piso)

6 uur hardlopen

„Roadies 2” 82,6 km

(Bert Kuiper, Karel Slierendrecht,
Theo Aanen, Willem Hoogendoorn)

„Roadies 1” 78,3 km

(Cok Vis, Jack van de Kreeke,
Wouter Sanders, Edwin Adams)

AH loop, Gennep, 19 juni

21,1 km

Roeland van Dijck 1:50:34

Jolanda van Oosten 1:54:41

Herman Roosenboom 1:54:41

Peter van Zijp 1:57:11

Liesbeth Edelbroek 1:59:27

Ruud van Zon 1:59:58

Elly Burgering 2:01:29

Esther de Wit-Smit 2:10:49

10 km

Hans Hortensius 1:01:36

Lentekriebels?

De Erkend Hovenier weet er alles van.

In het voorjaar geniet uw tuin van de eerste zonnestralen!

Het groen ontwaakt en bij u kriebelt het

gevoel van een zomerse droomtuin. De Erkend Hovenier weet er

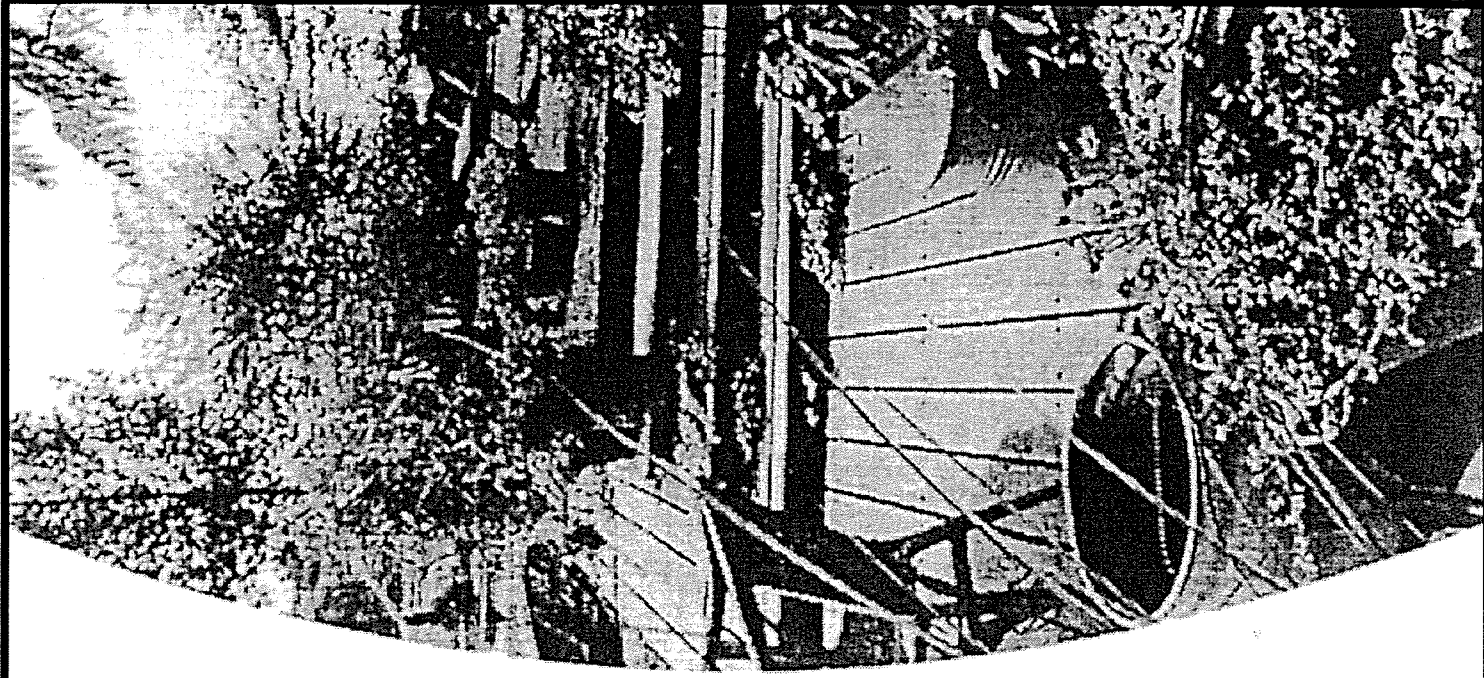
realiseren. Van het ontwerp tot en met de aanleg. Bovendien levert hij gegarandeerde kwaliteit en voldoet

aan strenge eisen op het gebied van bedrijfsvoering en vakbekwaamheid.

erkend
HOVENIER

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

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



Lex van Wijk  **Hoveniers bv**

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

**Bezoek onze
modeltuinen**

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

 **vhg**
vereniging
van hoveniers en
groenvoorzieners

Paul van Heukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer