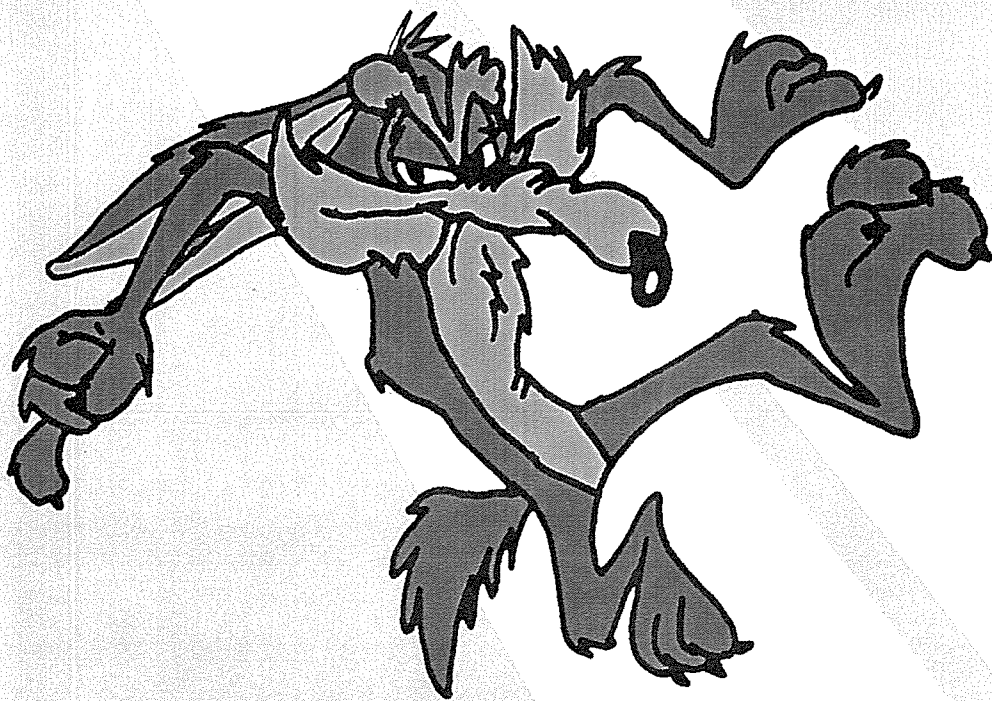


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **4**
aug - okt
2005



Lopen met rugklachten

Triatlon ervaringen

Verzin en win!

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	Voorwoord
	6	Vreugde en leed
	7	De auto-loosloop backstage
	9	Drie lopers
		Fietsen slecht voor seksleven
	10	Een week fietsen in de Alpen
	13	Wadlopen met groep 6 en 7
	17	Ingezonden brief
	18	Eindejaarsbarbecue van groep 4
	19	Lopen met rugklachten
	20	De 30 van Amsterdam Noord
		Clubhuis
	21	NYM 2005
	22	De geheimen van VO2max
	25	Wie is Jojanneke?
	26	Sporters leven langer
		Een Roadrunner-loos leven
	28	Triatlon-ervaringen
	30	Met bloedend hart...
	31	Monschau-marathon
	34	Waar doe ik het voor
	35	De dansende zwagers
	38	www.roadrunners-zoetermeer.nl
		Even puzzelen
	39	Uitslagen



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

* Afhalen

* Lunch * Diner * Catering

Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

Telefoon 070 - 346 41 98 Fax. 070 - 363 43 13

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur

zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

Colofon

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

Joanneke Wagenaar 06 - 186 40 057

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 19 november.

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

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

Voorwoord

Van het bestuur

Wat is er mooier dan op een zondagochtend wakker worden met zonneschijn, weten dat het een autoloze zondag is en dat het dus een prachtige dag wordt om te gaan hardlopen. Velen moeten dit op zondag 18 september gedacht hebben.

De door vier van onze leden georganiseerde **Auto-loosloop** was een grandioos succes. Dik driehonderdvijftig lopers, twee keer zoveel als vorig jaar!! René van der Spek, Frans van den Hengel, Anton van der Lubbe en Klaas de Vries werden later terecht in de bloemetjes en drank gezet voor hun vele werk. Dank ook aan de vele, vele andere vrijwilligers die hielpen bij de opbouw, de wegafzettingen, de inschrijving, de catering, het fotograferen, opruimen, waterdragers, tijden invoeren, etc. etc.

Zeer aangenaam was ook de medewerking van de gemeente. Vooraf werkten de ambtenaren goed mee bij de voorbereiding. Routebepaling, dranghekken, en zeer speciaal!!: het mogen gebruiken van de hal onder het stadhuis!! Het maakte de sfeer een stuk aangenamer en het oogde allemaal veel „professioneler”. De gemeente gaf ook een mooie financiële bijdrage in onze kosten.

De wethouders De Haan voor de startschoten en Roerig voor de prijsuitreiking hadden er zin in. Ze merkten dat het geluid niet optimaal was, dus wie weet mogen we volgend jaar iets meer geluid en daarmee nog meer sfeer veroorzaken. Tussendoor luisterden de bestuurders gewillig naar onze verlangens voor de toekomst.

Vooraf en achteraf was er veel publiciteit in de plaatselijke bladen. Kortom een mooi staaltje PR voor de loopsport in het algemeen en ons kluppie in het bijzonder. Kijk voor de verslagen en de prachtige foto's nog eens op onze internetsite.

Volgend jaar nog uitgebreider met naast de 1½, 5, 10 en 15 km de halve marathon? Is het de aanzet tot een échte marathon? In elk geval heeft de gemeente er wel zin in om in Zoetermeer jaarlijks één groot loopfestijn te hebben met nationale allure, naast alle andere wedstrijden van ons en onze collega-verenigingen.

Maar er is méér dan de Auto-loosloop. Ze zijn we net weer begonnen met een **beginnergroep**. Parallel daaraan werken we mee aan loopscholing en loopplezier in samenwerking

met een opleidingsinstituut. Dank aan verschillende leden, in het bijzonder stimulator Ed Jacobs. Op deze wijze tonen we opnieuw onze vereniging en we krijgen nieuwe leden binnen.

Naast vreugde was er recent ook **leed**. Eén van onze leden, Karel Knoester, verloor een dochter op jonge leeftijd. Bestuur en enkele leden condoleerden en waren bij het afscheid. Een ander lid, Piet Mulder, werd met ernstige klachten opgenomen in het ziekenhuis. Ook andere leden belandden in het ziekenhuis of werden behoorlijk geblesseerd, maar gelukkig waren ze al weer snel in het clubgebouw aanwezig. Op zulke momenten is het goed te zien, te horen maar zeker ook te voelen, hoe solidair we met elkaar zijn.

Bestuurlijk gebeurde er ook weer van alles. De commissie **verbouw clubhuis** draait lekker. De inventarisatie van wensen is gemaakt, plannen beginnen vorm te krijgen, de penningmeester is al aan het rekenen. Op de ALV op 16 november presenteren we de plannen, twee weken eerder worden de écht geïnteresseerden al bijgepraat ter voorbereiding.

Op de ALV moeten enkele **nieuwe bestuursleden** worden gekozen omdat zittende bestuursleden aftreden of dat binnen afzienbare tijd willen doen. Bianca Hesselius en Herman Middendorp stappen in november op. Ruud van der Maaten en ondergetekende willen nog een half jaar hun portefeuille houden en die daarna geleidelijk overdragen als er geschikte opvolgers zijn. We hebben al twee kandidaten voor het bestuur, meer mensen zijn welkom zodat ook Astrid Bakker en Jack van de Pol over een jaar of ietsje later hun vrije tijd weer wat anders kunnen besteden.

Kom dus woensdag 16 november naar de ALV Tot slot nog een persoonlijke noot. Omdat ik na 1½ jaar als interim manager in Overijssel weer toe was aan wat anders, ben ik onlangs aan een nieuwe klus als interim begonnen in Drenthe. Als dan ook nog eens HM d K op zaterdag op bezoek komt en er veel representatie is in de provincie met de meeste fietspaden, hunebedden, golfbanen en veel natuurschoon, dan betekent dat veel „weg” zijn en dus weinig bij de club zijn. En Trudy en ik hebben een huis in Oostenrijk gekocht dat ook de nodige tijd gaat kosten. U zult de voorzitter dus nog minder horen en dat is een reden te meer om een goede opvolg(st)er te krijgen. Zoekt u mee?

Sjef van Woensel, voorzitter

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

November

1 Sandra Smits
2 Jack van de Pol
2 Riekje Rietman
3 Ruud van der Maaten
6 Yvonne Monterie
6 Aad Zoutenbier
9 Yvette Spiering
11 Hans Hortensius
11 Reinie Schmit
12 Bonne Dijkstra
13 Wilma Coenen
13 Cindy van den Hengel-Sayers
15 Marianne Korving
15 Oskar van Rijswijk
16 Els Visser
17 Jantien Meijer
17 Rene van der Spek
19 Ab van der Schans
19 Robbert Smit
19 Corry van Vliet
21 Jan Louwers
23 Dick den Dulk
24 Ton van de Beek ABRAHAM
25 Roel de Bruijn
27 Carla Jongerius
28 Aad van Mil
29 Nicolette Komen

December

2 Linda van der Horst
4 Suzan van der Helm
4 Ad Smits
5 Lex van Wijk
6 Janny Hukom-Plug
7 Angela Hoevers
7 Richard Vrolijk
10 Ferry van Velzen
10 Eef Zwart
12 Albert Bos ABRAHAM
12 Nick Raadschelders
14 J. van Es
15 Marjolein van Leeuwen-de Gier
19 Ronald Groenhout
19 Henk Nieuwenkamp
21 Leo Bogeman
21 Ellen Bominaar
21 Winny Kieboom
23 Gert van Leeuwen
23 Armin van der Meulen
25 Piet Barendse
25 Cok Vis ABRAHAM
26 Windy van Zwam
27 Maarten Galle
28 Karel Knoester
31 Petra Kneppers

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

Wij denken aan Karel Knoester en wensen hem veel sterkte met het verlies van zijn dochter Eveline.

· Wij **verwelkomen**: Hilda van den Berg, Ingeborg de Bruyn, Martin Grootscholte, Rien Hurman, Petra Kneppers, Linda Peltenburg, Yvette Spiering, Els Visser, Henri Kenens, Ineke van Houwelingen, Johan Gharbaran, Monique Nieuwenkamp-Koppenhagen, Hans Schuyt, Peter van der Meer, Celine de Voogd, Andrea Kiekens, Ruud Verzijde, Marjoleine Peters, Maarten Galle, Jan Pronk, Rob Hardon.

· Helaas nemen wij **afscheid** van: Astrid Hol, Maitrie Rewti, Cees van Halderen, Hein Sobczak, Adiel Jahangir, Lisa Otterspoor, Irene Rooker, Eric Klarenbeek, Henriette Taartmans, Ron den Braber, Jan & Emie Schipper, Jeffrey Bergman, Marjan van den Berg-van Tellingen, Ina Nienhuis, Brigitte van Dijke-Meulendijk.

· De volgende leden zitten, of zaten, in de lappenmand en hebben een **beterschapskaart** ontvangen: Martin Metz, Karel Verstegen, Peter van de Beek, Els van Suffelen, Nick Raadschelders, Suzan van der Helm, Jan Vaneman, Aad Zoutenbier, Klaas de Vries, Jan Besseling, Piet Roestenburg, Henk Hummeling, Frank Kleissen, Karel Slierendrecht, Wim Bras, Piet Mulder, Rob Hardon, Aline de Best-Pronk, Jolanda van Oosten, Marjolein Dolk.

· En wij feliciteren Etienne & Irma den Toom, zij zijn op 24 september de trotse ouders geworden van zoon Luuk. De dansende zwagers zijn hiermee gepromoveerd tot suikeroom.

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.

De auto-loosloop backstage

Zondag 18 september vond onder ideale omstandigheden de auto-loosloop plaats. Een fantastisch evenement georganiseerd door de Road Runners in nauwe samenwerking met de gemeente. Er zijn 362 lopers op afgekomen wat weer een verdubbeling betekende van vorig jaar.

Een reden om eens een blik te werpen achter de organisatie van dit evenement dat nu al weer voor het derde jaar achtereen is georganiseerd.

Het A-team

In april 2005 is reeds begonnen met de eerste voorbereidingen. Er werd een team opgericht bestaande uit 3 personen. Al gauw bleek dat er veel werk aan vast zat en de hulp, die Frans van den Hengel aanbood, kwam dan ook als een geschenk uit de hemel. Er ontstond onmiddellijk een klik en met zijn vieren hebben ze de organisatie op zich genomen met de volgende strakke taakverdeling:

- | | |
|---------------------|-----------------------------------|
| • Klaas de Vries: | vrijwilligers |
| • René v/d Spek: | PR, sponsoring en coördinatie |
| • Frans v/d Hengel: | parcours |
| • Anton v/d Lubbe: | automatisering gerelateerde zaken |

De gewillige gemeente

Doelstelling dit jaar was de auto-loosloop uit te laten groeien tot een omvangrijke loop. Vooraf werden voorzichtige verwachte aantallen genoemd van ongeveer 300 lopers. Het nastreven van deze doelstelling betekende vanaf het begin dat er een alternatief gevonden moest worden voor de inschrijvingsruimte. Vorige jaren vond dit in het Brouwhuis plaats. Heel gezellig maar aan de krappe kant. Kortom, er moest onderhandeld worden met de gemeente voor een grotere ruimte. De gemeente stelde de kantine beneden in het gemeentehuis beschikbaar. Deze ruimte voldeed prima aan alle ambities en ook de verzorging er omheen was uitstekend. Alles was 100% verzorgd door de gemeente. Er was alleen een klein probleempje met de muziek. De organisatie had graag muziek op het parcours en bij de start willen regelen. Helaas viel dat niet te regelen in verband met de restricties rondom de zondagsrust. Muziek mocht alleen op die

plekken waar geen huizen staan binnen een straal van 250 meter. Wanneer je deze regel echt letterlijk neemt, zou geen plek op het parcours aan die condities voldoen. De organisatie heeft toch besloten een band neer te zetten bij het sprinterstation Voorweg. Achteraf een goede plek want je kon de muziek vanaf twee kanten horen. Een belangrijk voordeel was dat het een ruime plek was. Dat was ook wel nodig ook voor deze uit 12 man/vrouw bestaande formatie.

De sponsors

René was verantwoordelijk voor de sponsoring en communicatie. Hij heeft zijn benen uit zijn lijf gelopen om overal flyers en posters achter te laten. Hij heeft daardoor de kans gekregen veel clubhuizen van binnen te zien. Hij heeft ook achter sponsors aan gezeten. Het kwam voor dat hij bij bedrijven kwam die hem er op attent maakten dat ze geen sportkleding verkochten. Ze zagen hem voor een vertegenwoordiger aan die iets kwam brengen terwijl hij juist wat wilde ophalen. De auto-loosloop is gekoppeld aan 5 sponsors: Omit, Extran (drank na afloop), Starshoe (prijzengeld), Menea en Piso. Voor de meeste Roadrunners zijn dit bekende namen.

Stress

Voor alle organisatoren geldt dat ze de weken voor de loop echt overuren gemaakt hebben om alles tot in de puntjes te regelen. Soms gaat er ook wel iets bijna mis waar de lopers achteraf helemaal niets van merken. Twee weken voor de loop bleek dat het aandenken dat besteld was, technisch niet in orde was. De organisatie werd op dat moment toch wel een beetje zenuwachtig. Aanvankelijk was er een klokje besteld dat om de nek kon worden gehangen. De bevestigingsogen van dit klokje waren niet sterk genoeg en het klokje bleef niet hangen. Gelukkig heeft de Belgische leverancier net op tijd een alternatief klokje geboden dat niet hangt maar staat zodat iedereen toch een aandenken heeft. Dat zijn zo van die spannende momenten die een week voor de loop niet te veel moeten voorkomen. De organisatie kan terugzien op een sportief en financieel succesvol evenement. Meer lopers en meer inkomsten dan begroot.



Nog niet klaar

De organisatie is nog niet klaar met de auto-loosloop. Er zal nog een evaluatie plaatsvinden met het team, een aparte evaluatie met de gemeente en een evaluatie met Flora avontuur. Flora avontuur is in feite de organisator van het overkoepelende thema. De loop wordt gekoppeld aan de week van het milieu. Als al die evaluaties achter de rug zijn, moet er al weer rap nagedacht worden over volgend jaar. Met name de datum vroegtijdig vaststellen is uitermate belangrijk om de loop gepubliceerd te krijgen in vooraanstaande kalenders zoals bijv. het trimloopboekje.

Ideeën voor volgend jaar

De organisatie puilt uit van de ideeën voor volgend jaar. Er wordt al weer nagedacht over nieuwe sponsors erbij. Uitbreiding van de afstanden met een halve marathon. Upgrading tot een Knau-wedstrijd. Fietsenstalling erbij betrekken. Meer promotie voor de Road Runners. Betere stroomlijning bij de finish. Genoeg ideeën. Ook werd er positief gereageerd om de vrijwilligers toch de mogelijkheid te geven om te trainen op de zaterdag ervoor. Misschien niet alle groepen tegelijk maar een brede groep. Het zijn aandachtspunten die de loop uiteindelijk voor iedereen nog leuker kunnen maken. Zo had speaker Bert Kuiper al het speciale verzoek ingediend om volgend jaar daadwerkelijk een lijst te hebben met persoonlijke gegevens van de lopers die meedoen. Vooral om te voorkomen dat hij

volgende jaar weer de fout ingaat met de leeftijd van Jaap Visser. Deze trouwe loper is niet 68 maar 71!! En dat verdient zeker een applaus.

Dank

De organisatie wil graag iedereen bedanken die bij deze loop betrokken is geweest. En dat zijn er veel zoals alle 54 vrijwilligers, de EHBO, Diederik Post met zijn koek en zopie, Wim Bras die bij elk evenement de mooiste foto's maakt, Leo van den Hengel voor de communicatietechniek, Sjef van Woensel voor zijn onderhandelingen met de gemeente waaruit een leuk sponsorbedrag voortkwam, de twee wethouders en vier agenten, speaker Bert Kuiper die twee uur heeft volgepraat en als laatste de auto van Lex van Wijk die te pas en te onpas gebruikt werd om ladingen te vervoeren.

Wat is mooier dan het bedanken van een auto op de auto-loosloop. Dat doet me tevens denken aan de auto van Frans van den Hengel die tijdens de loop op het Promenadeplein stond. In de 20 jaar dat ik in Zoetermeer woon heb ik nog nooit een auto op die plek gezien. Juist op deze autoloze dag stond daar zo'n stalen ros. Van auto's komen we niet zo snel af! Zelfs niet op de auto-loosloop.

Uw speciale verslaggever

Sigmund

Peter de Wit



Drie lopers

Tegenwoordig doe ik aan „fitwalken”. Hardlopen, eens mijn passie, lukt al een tijdje niet meer vanwege een blessure. Met fitwalken loop je in een stevig, soms wisselend tempo. Ook goed voor je lijf dus.

Op een mooie zomerse avond loop ik in m'n eentje in een park. Dan zie ik ze aankomen: drie heren. Ze lopen hard in een heel rustig tempo. Ze verschillen zeer sterk van elkaar wat hun postuur betreft. De ene is heel lang met een neiging tot een buikje. Zijn haar bedekt niet helemaal zijn blozend hoofd. Hij draagt een heuptasje op zijn rug. De ander is een stuk kleiner en heeft een buikje plus een aardige babbel. Ik hoor hem aan een stuk door verontwaardigd praten over een bouwvergunning. De derde loper is nog kleiner en duidelijk de aanjager. Ik weet namelijk hoe die dingen gaan.

Drie buurmannen zitten bij elkaar op een verjaardag, achter het bier en de borrelnootjes.

Een buurman loopt al jaren had. Twee keer per week. Hij voelt zich energiek en gezond. De twee anderen praten over hun klachtjes, pijntje hier, krampje daar, wat overgewicht. „Daar moeten we toch eens wat aan doen” zucht de lange terwijl hij een hap neemt van een bitterbal die bij nader inzien wat verder had mogen afkoelen. Snel neemt hij een grote slok bier. De buurman die nergens last van heeft weet wat er gedaan moet worden.

„Jullie moeten gaan hardlopen”. Er valt een stilte. De buurman voelt enige ruimte en gaat in een rustig tempo verder. „Ik loop al jaren hard en voel me er prima bij. Gewoon tweemaal per week een uurtje”. De buurman raakt op dreef en is niet meer te stuiten. „Jongens ik maak wel een beginnersschema. Je moet rustig aan beginnen.”

De twee anderen kijken elkaar aan. „Hardlopen, eigenlijk nooit zo aan gedacht. Met z'n drieën is het natuurlijk wel gezellig.”

En zo lopen ze al een paar maanden hard. De zomervakantie kende een kleine onderbreking, doch vanavond zijn ze er weer. Ze hebben altijd genoeg gespreksstof, deze buurmannen. Ze voelen zich ook al wat beter, energieker. De twee kleine mannen lopen voorop. De grote in het midden, achter hen. Het heeft iets komisch.

Terwijl ik een stukje achter hen loop passeren we een echtpaar. Twee fietsen liggen in het gras. De vrouw fotografeert een zwaan met wel 20 meerkoeten om zich heen. De man kijkt verveelt om zich heen om vervolgens zijn ogen te laten rusten op de drie hardlopers. Tot mijn stomme verbazing hoor ik hem zeggen: „Die lopen zichzelf hartstikke dood”.

Welk verhaal zit hier nu weer achter?

Zoetermeer, 22 augustus 2005
Ria van Caspel-van der Wel

Fietsen slecht voor seksleven

London – Fietsen kan een slechte invloed hebben op het seksleven van mannen. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mannen die veel fietsen, vaker last hebben van erectiestoornissen. De wetenschappers deden onder anderen onderzoek bij Amerikaanse politiemannen die op de fiets patrouilleren. Ze ontdekten dat deze „helden van het smalle zadel” minder vaak een erectie krijgen en dat die ook nog eens van kortere duur is dan bij mannen die zelden of nooit op de fiets stappen.

Ze publiceren hun bevindingen volgende maand in het Amerikaanse vakblad *Journal of Sexual Medicine*.

Bron: Leidsch Dagblad, 31-8-2005

Een week in de Alpen

Evenals vorig jaar zijn ook dit jaar de RRZ fietsers een week naar de Alpen geweest om diverse cols te bedwingen en wel van 18 t/m 25 juni. Voor de „harde kern”: Ad Smits, André Bult, Ben van Sommeren en ikzelf was het een lustrumjaar, nl de vijfde keer. De groep bestond verder uit Johan Hofland, Ad Peltenburg, Nico v/d Kooij, Martin van Sommeren (broer van), Jos Bult (broer van) en onze jongeling Jeroen Evers. De reis ging dit jaar naar Beauvezer, een dorpje van 300 inwoners op 1150 m hoogte, $\pm$ 50 km ten zuiden van Barcelonnette. Op vrijdag 17 juni worden de fietsen, extra wielen en reservemateriaal in de bus van Johan geladen en spreken we af om zaterdag om 5.00 uur te vertrekken bij de Rijk aan de Cobaltstraat.

Zaterdag 18 juni:

Om 5.08 u vertrekken we met drie auto's, ieder afzonderlijk, weliswaar met gsm-verbinding richting Frankrijk. Na een voorspoedige reis komen we tussen 18.00 u en 19.30 u aan in het hotel. Na het uitladen, een biertje op het terras en de kamerindeling werd het diner geserveerd en werden de plannen en routes voor de volgende dag besproken.

Zondag 19 juni:

Na een goed ontbijt vertrekken we om 9.15 u voor onze eerste rit, het is prachtig weer en de eerste 30 km gaan binnen het uur richting St. André-Les Alpes op 894 m hoogte. Na St. André volgt de eerste serieuze klim, de Col de Toutes Aures (1124 m) daarna afdalen naar Annot (700 m hoogte) voor de eerste koffiestop. Na de koffie volgt de 12 km lange Col de la Colle St. Michel (1431 m) en het wordt gelijk een slagveld, daarna volgt er een mooie afdaling naar Beauvezer en zakken we na 85 km neer op het terras van het hotel. Na een colaatje gaan André, Ad S, Johan en ik nog voor een middagritje richting Colmars (1233 m hoogte) om een stuk van de Col des Champs (2095 m) te beklimmen. Na 5 km hebben we het wel gezien, zeer steil, veel bos, nog meer vliegen, het gaat nog 9 km door en het gaat onweten, dus afdalen en volle bak terug naar het hotel waar we net voor de bui binnen zijn, toch een extra lusje van 20 km. 's Avonds is er veel regen en onweer, dus helaas binnen eten en plannen maken voor de volgende dag, met de auto naar Castellane om daar vandaan langs de Gorges du Verdon te fietsen. Ben weet nog

en leuke route „binnenin de Verdon” een zgn route Creté???? Volgens Ben allemaal goed te doen, totaal $\pm$ 100 km. Klinkt goed volgens ons dus, na vier liter rood en rosé, stemmen we er mee in.

Maandag 20 juni:

Ondanks het onweer van gisteravond is het wederom prachtig weer en vertrekken we om 9.15 uur richting Castellane (724 m hoogte). Na het parkeren en uitladen gaan we goedgemutst op pad, ervan uitgaande dat we een „rustig rondje” van $\pm$ 100 km gaan rijden, wisten wij veel. Op de een of andere manier zorgt Ben altijd voor een verrassing en blijkt de route Creté gewoon een ordinaire kl...klim van een kilometertje of 15 naar 1460 m hoogte, maar wel met hele mooie „belvédères” onderweg waar we vaak stoppen vanwege het fantastische uitzicht. Het klimmen gaat bij de meesten, ondanks de hitte, al beter en telkens als we dachten dat we boven waren ging de klim gewoon verder of er kwamen er een stel mountainbikers met een pestvaart naar beneden, nou dan weet je het wel. Dit was ook het moment dat Ben werd vervloekt in de groep, helemaal toen bleek dat het aantal kilometers ook niet klopte. Om de hele ronde te rijden zoals gepland hadden we het diner zeker niet gehaald. Ben was inmiddels verbannen naar een tafeltje apart en er werd besloten na het afdalen een terrasje te pakken, om daarna de Col d'Ayen (1032 m) verder af te dalen en bij het Lac de St.Croix van het uitzicht te genieten, om vervolgens daar om te draaien. Omdraaien na een afdaling is nooit een goede keuze, maar doorrijden naar Moustiers ook niet, dus weer 10 km klimmen naar Col d'Ayen en verzamelen bij La Paluds-Verdon. Midden in het dorp was een grote waterbak met vers stromend water, waar iedereen zijn bidons kon bijvullen en mijn handen jeukte toen ik Ben bij die grote waterbak gebukt zag staan, maar ja, hij was tenslotte mijn slapie. Op de terugweg naar Castellane worden we nog overvallen door een onweersbui en komen zodoende verzopen aan bij de auto's met toch 100 km op de teller al met al een mooie rit. Terug in het hotel wordt Ben clementie verleend en mag hij toch aanschuiven voor wederom een fantastisch diner. Omdat de fietsen nog in de bus staan besluiten we de volgende dag richting Barcelonnette te rijden om daar de Col de la Bonette (2802m) te bedwingen,

volgens Johan een „makkelijke“ col die met twee vingers in de neus is te doen (nooit geweten dat rosé zo schadelijk kon zijn voor je gezondheid)

Dinsdag 21 juni:

Het weer heeft zich wederom goed hersteld en het is al vroeg warm. Om 9.15 u rijden we richting Barcelonnette (1132 m hoogte). Na een prachtige autorit over de Col d'Allos (2240 m) die later in de week op het programma staat, parkeren we om ± 10.30 u de auto's in Jausiers op 1220 m hoogte. Col de la Bonette (2802 m) is de hoogst begaanbare doorgaande weg van Europa en na het uitladen beginnen we aan de 25 km lange klim met 1582 hoogtemeters. De eerste kilometers gaan al gelijk tussen de 5,5 en 7% omhoog en bij km 14 gaat het zelfs naar 9%

gevolgd door en paar kilometers van 7,5 tot 8%. Wel een heel mooie klim met prachtige wanden van sneeuw, smeltwater en schitterend uitzicht, boven is het koud en kaal. Na een prachtige afdaling zijn we in een half uurtje weer beneden, met maar 50 km op de teller en zakken neer op een terras in Jausiers. André en Ben besluiten om daar vandaan terug te fietsen over de Col d'Allos naar het hotel (± 60 km). Terug in het hotel wacht ons de dagelijkse pastamaaltijd en wordt er, onder het genot van een biertje, veel nagepraat over deze prachtige maar loodzware col. Ook wordt er getwijfeld aan het verstandelijke vermogen van Johan, maar hij blijft erbij dat hij hier een keer „makkelijk“ naar boven is gereden (waarschijnlijk in z'n vorige leven).



Johan: hoezo, makkelijk naar boven gereden?

Gelukkig zijn André en Ben net op tijd binnen want het gaat, net als voorgaande dagen, weer regenen en onweren. 's Avonds is er veel discussie over de rest van het programma, de meeste willen morgen een rustdag en donderdag de koninginnenrit. De officiële koninginnenrit gaat over 3 cols nl, Col d'Allos, Col de la Cayolle (2327 m) en de Col des Champs (2095 m) over een afstand van 130 km. Maar de meeste vinden dit (met de ervaring van de Bonette) te veel, ook vanwege het onweer dat iedere middag voorspeld wordt. Als compromis gaan we de

Col d'Allos over, koffiedrinken in Barcelonnette en terug over de Allos.

Woensdag 22 juni:

Vandaag rustdag dus eerst wat onderhoud plegen aan de fietsen. Ad P. besluit vandaag een wandeling te gaan maken bij het Lac d'Allos (2229 m hoogte). De rest gaat toch voor een kort ritje. We gaan om 10.15 u op pad richting St. André (uurtje afdalen) en gelijk aan de koffie om daarna via een andere weg rustig klimmend na 60 km terug te keren bij het hotel.



Ad S, Johan, Martin en ikzelf houden het voor gezien en kiezen voor een middagje op het terras, de rest gaat door naar Colmars voor een terrasbezoek. André en Jeroen gaan daarna nog de Col des Champs op en vinden het een zware beklimming met een gemiddeld stijgingspercentage van 8% met een lastige, gevaarlijke afdaling. Jos heeft bij terugkeer in het hotel een schuldgevoel en besluit nog een lusje te maken naar de Col de la Colle St.Michel, vanaf het hotel een klim van 7 km en moet het laatste stuk volle bak doorrijden om voor het onweer binnen te zijn.

Donderdag 23 juni:

Bij het ontbijt zijn er wat gespannen gezichten, maar om 9.00 u vertrekken we toch voor onze koninginnenrit. De aanloop is lekker rustig en in Colmars begint de 23 km lange beklimming met bijna 1200 hoogtemeters van de Col d'Allos. Onze kopman raakt „zwaargewond“ aan zijn vinger tijdens de beklimming, omdat zijn ketting eraf loopt en hij op zeer knullige wijze met zijn hand bekneld raakt tussen de kettingbladen. Hij is zeer verbaasd dat er maar één persoon (Martin) op hem wacht, volgens ons was dat genoeg. Na de fraaie beklimming via het ski-oord La Foux volgt er een bijzonder mooie afdaling tot Barcelonnette, waarbij de wet van „een slechte klimmer is een goede daler“ voor Johan helaas niet op gaat, want hij wordt door alles en iedereen voorbij gereden. Bij de splitsing naar de Col de la Cayolle besluiten Ben en Martin toch door te gaan voor de enige echte koninginnenrit. De rest gaat naar het centrum van Barcelonnette voor een uitgebreid terrasbezoek. Daarna de 20 km lange beklimming van de Allos vanaf de andere kant, het begin is erg zwaar vanwege de hitte en natuurlijk het veel te lange terrasbezoek. Na de hergroepering boven volgt er een superafdeling van 30 km tot vlakbij het hotel en na 100 km zijn we om 16.00 u binnen. Als we uitgebreid aan het bier en de nootjes zitten komen Ben en Martin na een uur en 130 km op de teller ook binnen en het is voor het eerst deze week droog gebleven en sommige hebben spijt dat ze niet mee gegaan zijn. Er volgt eindelijk, na 4 avonden binnen gezeten te hebben, een heerlijke droge terrasavond waarbij Martin en Ben uitgebreid verslag doen van hun geweldige prestatie.

Vrijdag 24 juni:

Vandaag alweer de laatste fietsdag. Ad S. voelt zich niet goed genoeg om mee te gaan en blijft in het hotel, de rest gaat rond 9.15 u op weg voor hetzelfde rondje van 85 km van zondag, dus richting St.André. Pas na 15 km wordt het tempo een beetje opgevoerd en beklimmen we wederom de Col de Toutes Aures. Na de koffie in Annot volgt de laatste klim van de week de 12 km lange Col de la Colle St.Michel, tijdens de klim is het verschrikkelijk warm en iedereen is blij als hij boven is. Na de hergroepering en afdaling gaan we terug naar het hotel waar Ad S. zich ook weer meldt en na de pasta gaan we nog even met de auto naar Colmars om wat cultuur te snuiven. Er volgt een lange gezellige avond met de Nederlandse eigenaren. En we krijgen te horen dat we „toffe“ gasten waren (komt waarschijnlijk door de drankrekening) en als dank krijgen we allemaal de „atlas des cols des Alpes“, een mooi boekwerk, waarin veel cols uitvoerig worden beschreven. Ad S. is inmiddels afgehaakt want hij voelt zich nog steeds niet lekker, de rest blijft lang buiten op het terras voor een grondige evaluatie van een prachtige fietsweek variërend van 500 tot 600 km.

Zaterdag 25 juni:

Voor het ontbijt worden de fietsen in de bus geladen en gaat Ad S. de rekening betalen. Na het ontbijt nemen we afscheid en vertrekken we om 9.00 u richting Nederland, onderweg is er veelvuldig gsm contact en spreken we af om tussen Reims en St.Quentin nog even een snelle hap te nuttigen. Na wederom een voorspoedige reis staan we om 23.30 u bij de Rijk voor de deur waar we afscheid nemen van elkaar. En weer hebben een superweek gehad, dit jaar gelukkig zonder valpartijen, blessures, materiaalpech, autopech of onenigheid. Tenslotte wil ik iedereen bedanken voor deze week waar ieder op zijn eigen niveau goed heeft gepresteerd en waar iedereen waardering had voor elkaars prestatie. Wederom bedanken we Ad S. voor zijn leiderschap en de financiële afwikkeling en zijn we al weer volop plannen aan het maken voor volgend jaar.

Richard Willems.

Wadlopen met groep 6 en 7

£%&\$ \$@, ik hoef toch hopelijk geen 9 km door de modder te ploeteren?*

Het is even voor vijven. We parkeren de auto's op het parkeerterrein van een restaurant aan de dijk in Lauwersoog. We stappen uit en het parkeerterrein staat al snel vol met 31 Road Runners uit de groepen 6 en 7. Ons weekendje wadlopen is begonnen.....

Prima voorbereidingen

Het restaurant staat verhoogd en kijkt over de dijk uit op de Waddenzee. De hele groep klimt de dijk op, loopt een meter of dertig weg van het restaurant en ploft neer aan de zeezijde van de dijk. Het weer is fantastisch, het uitzicht perfect, de groep geweldig en deze pauze voorzien. Er zijn flessen rosé, bier en vast ook cola en spa rood meegenomen. Liggend in het gras wordt al kletsend en drinkend genoten van elkaar en van het wad. In de verte ligt een eiland, ik lig te fantaseren over de wandeltocht die ik morgen zal gaan beleven.

De groep wordt almaar luidruchtiger. Ik heb het naar mijn zin, maar moet wel een beetje denken aan dat spreekwoord over wijsheid, een kan en alcohol in de (M/V). Maar alles is okay, er hoeft niet meer gereden te worden want we slapen in het restaurant.

Na een uurtje of twee luieren op de dijk worden we aan tafel verwacht. Het buffet is goed geregeld. We zitten aan twee lange tafels en al etend en drinkend, kletsen en lachen we luidruchtig verder. De groep heeft het naar haar zin, maar ik vraag me af of het bedienende personeel daar ook zo over denkt. Na het eten maken we met z'n allen een wandeling langs de rustige weg die direct langs het restaurant loopt. We zitten in de middle of nowhere, de nacht is mooi, de zilte lucht is fris.

Dringen in de badkamer

Terug bij het restaurant is het bedtijd. We slapen in een slaapzaal onder het restaurant. De zaal staat vol stapelbedden, er is maar één badkamer met een enkel toilet, een wastafel daar direct naast en een enkele douche. De slaapzaal is krap, het is er druk met mensen die hun bed beklimmen. Dit belooft een zware nacht te gaan worden. Met een aantal anderen ga ik nog wat drinken in het

restaurant dat op het punt staat om te sluiten. Drie kwartier later klim ik mijn bed in.

Ik lig in het bovenste bed direct naast de deur van de badkamer. Mijn kussen steekt iets uit over de rand van het bed en steeds als er iemand naar het toilet gaat schuurt de badkamerdeur langs mijn kussen. Ik kan niet slapen, ben bang dat ik uit bed zal vallen en houd krampachtig mijn mobieltje, dat ik ook als wekker gebruik, vast. Steeds opnieuw kijk ik hoe laat het is; hoelang zou ik in theorie nog kunnen slapen? De uren gaan voorbij. Ineens gaat het licht aan. Mensen lopen in ondergoed door de slaapzaal, er staat een file voor de badkamer en er heerst paniek; we moeten gaan wadlopen en de tijd dringt. Het is 5:30 plaatselijke tijd.

Ik ben blij dat ik mijn tanden nog even kan poetsen en heb het gevoel dat niet iedereen dat privilege heeft gehad. Jaloers kijk ik naar anderen die met een bekertje koffie door de zaal lopen. Ik pak mijn rugzak: droge kleren, water en energierepen.

Parkeerboetes op privéterrein

Van Jan hoor ik dat alle auto's een bekeuring hadden voor parkeren zonder te betalen. Uit de auto bellen we de politie in Groningen. Hoe kunnen we nou parkeren zonder te betalen als we op het privé-terrein van een restaurant geparkeerd staan? De diender aan de andere kant van de lijn weet eigenhandig een volledig nieuwe betekenis te geven aan „Groningse gastvrijheid”; we moet'n maandag maar t'rug bel'n. Ja maar, hoe kan dat nou in godsnaam; parkeren zonder te betalen op een privé-terrein? Nee, maandag t'rug bel'n zeg 'k toch.

Al bellend komen we aan in Bolsward. We zijn nog net op tijd. Op de verzamelplaats ontmoeten we de wadloopgidsen en een honderdtal andere helden die de oversteek gaan maken. De grote groep wadlopers wordt in kleinere groepjes verdeeld en wij zullen in een groep van een man of 50 onder begeleiding van drie gidsen de overtocht gaan maken. De gidsen melden dat de tocht in totaal 24 km lang is, 9 km over het wad en 15 km over het eiland Ameland. Ik ben blij dat ik tien energierepen en water in mijn rugzak heb zitten; mij maken ze niet gek, ik ben er klaar voor, kom maar op.

Ploeteren door de modder

Met de gidsen lopen we naar de rand van het parkeerterrein. Tien meter van ons vandaan ligt het drooggevalen wad. We moeten controleren of onze schoenen goed dichtzitten. "Strik ze nu stevig dicht, want over drie minuten zie je je eigen veters niet meer", wordt ons verzekerd. Ze dreigen met te zeggen dat je terug moet als je je schoenen verliest. Onder de indruk van de dreigementen leg ik een dubbele knoop in mijn veters.

Ik volg de voorste gids het wad op. De eerste drie stappen gaan goed, maar dan zak ik tot halverwege mijn onderbenen weg in de modder. Ik wil een stap maken maar mijn achterste been wordt door de modder naar beneden gezogen. Met wat extra spierkracht trek ik het been los en zet een stap. Ik trek mijn andere been los en zet weer een stap. Iedere stap die ik maak gaat gepaard met rondvliegende spetters modder. Ik probeer zo min mogelijk te spetteren om de andere Road Runners een beetje schoon te houden. Dit is zwaar lopen! Dit is trainen! Dit is afzien!

Na een meter of 50 stop ik. Ik moet lachen om mijzelf en om de andere Road Runners die met dezelfde problemen worstelen. Het idee dat je schoon kunt blijven tijdens het wadlopen moeten we maar loslaten. We moeten nog 8950 m door de modder, denk ik, dus dat gaat nooit lukken. Ik maak me zorgen over mijn schoenen, iedere schoen moet nog

ongeveer 5000 keer uit de modder omhoog getrokken gaan worden. Zitten mijn veters vast genoeg?

We ploeteren verder. Nu ik het schoon blijven heb losgelaten beweeg ik me wat makkelijker. Na honderd meter voel ik een stukje schelp in mijn schoen. Potverdomme! Zie je wel je schoenen zitten te los, denk ik. Ze scheppen modder en schelpjes als je ze uit de modder terugtrekt. Je hebt nog 8850 m te gaan. Voordat je op Ameland zit, zitten je schoenen vol stukjes schelp en zitten je voeten onder de sneetjes. Lekker hoor, in dat zoute water gaat dat nog bijten ook.

Ik voel me niet zo zeker meer en zit inmiddels al aardig onder de modder. We lopen verder en ik verzamel steeds meer stukjes schelp in mijn schoenen. Ik voel mijn lichaam werken voor iedere pas die ik zet, een lekker gevoel hoor, maar houd ik dat 9 km vol? Onzekerheid maakt zich van mij meester en ik kijk om mij heen. Alle Road Runners zijn er nog, niemand spreekt twijfels uit, ik zal de enige wel zijn. Ik praat mezelf moed in. Ik heb droge kleren in mijn rugzak, tien energierepen en 1,5 liter water, alles komt goed. Bovendien is het probleem van de stukjes schelp in mijn schoenen gestabiliseerd en heb ik ontdekt dat ik met rare voetbewegingen de stukjes schelp kan manipuleren zodat ik er geen last meer van heb.



Palen in het wad

Dit wordt heel anders dan ik het me had voorgesteld. Na een kwartiertje wadlopen zie ik in de verte een lange rij paaltjes staan. Echt Nederland denk ik, zelfs op het wad willen we de natuur nog beïnvloeden. Ik vraag me af wat de functie van die paaltjes is; willen ze sediment vasthouden? Het wad is toch een natuurgebied?

Vlak voor de paaltjes zak ik tot net onder mijn kruis in de modder weg. Zie je wel, die paaltjes hebben invloed op de sedimentafzetting denk ik nog. Direct daarna denk ik niets meer. Ik twijfel of ik Ameland wel zal halen. £%*&\$__\$@, ik ga geen 9 km door deze modder ploeteren! Zonder denken vervolg ik mijn weg tussen de andere Road Runners.

Langzaam wordt de modder minder diep. Het lopen gaat steeds makkelijker. En ik krijg de overtuiging dat het dieptepunt achter ons ligt. Ik begin om mij heen te kijken. Onvoorstelbaar zo mooi. Het is heilig, waardoor je de horizon niet kunt zien. Nergens om mij heen zie ik nog droog land. De lucht is schoon en ik hoor geen verkeer. Ik klets met de andere Road Runners en zo nu en dan stop ik even om de omgeving goed in mij op te nemen. Ik geniet.....

Na ongeveer 3 km heeft de modder plaats gemaakt voor zand. Lopen is geen enkel probleem meer. We lopen over bijna drooggevalen zandplaten. Soms is het droog en soms staat er een laagje water. Het water komt nooit verder dan ongeveer kniehoogte.

De heiligheid verdwijnt langzaam en ik kan steeds verder kijken. Er is niets, geen bomen, geen struiken, geen heuvels, alleen water en zand zo ver als het oog reikt. We lopen door een absoluut uniek gebied. Terwijl ik om me heen kijk zie ik in de verte de contouren van een eiland, zou dat Ameland zijn?

Wassen in de Noordzee

We lopen al kletsend verder en de grenzen tussen droog en nat worden steeds scherper. De platen waarover we lopen zijn droog en worden doorsneden door grappige kleine slenkjes. Ameland is inmiddels duidelijk zichtbaar aan de horizon. De duinen steken hoog uit boven het volledig vlakke wad. Het lijkt geen eiland te zijn, maar meer een hoge droge plaat. Links in de verte voor ons ligt een boot op het drooggevalen zand. Het is een uniek gezicht.

De slenken worden breder en dieper. We waden door twee brede, diepe slenken. Bij het doorwaden van de diepste slenk moet ik mijn rugzak boven mijn hoofd houden. Het water is gelukkig warm en komt bij de kleinste Roadie tot ongeveer schouderhoogte. De modder spoelt van ons af en ik ben blij dat ik weer wat schoner ben.

Vlak voor Ameland blijkt dat de natuur nog een verrassing voor ons heeft ingebouwd. De laatste 200 m moeten we weer door de modder, zodat we alsnog onder de modder het eiland moeten betreden.

We doorkruisen de prachtige duinen en lopen het Noordzee strand op. Wat een verschil met het wad; schoon, bijna wit zand en een bijna blauwe zee. We gebruiken de Noordzee en masse als groot bubbelbad en wassen de modder van ons af.

Even later zitten we in droge, schone, warme kleren op wagens met trekkers ervoor. Voor € 2,00 worden we door een handige boer 10 km over het strand gereden. Daarna steken we opnieuw het eiland over. Aangekomen aan de waddenkant van het eiland ligt de veerboot op ons te wachten.

Aan boord is het eindelijk tijd voor koffie en rust, we hebben het gehaald. De boot brengt ons terug naar de plek waar de tocht is begonnen. Bij Lelystad eten we nog iets met z'n allen en daarna nemen we afscheid van elkaar. Het weekendje wadlopen is voorbij. Het was een fantastische belevenis. De onderlinge contacten in de groepen 6 en 7 zijn versterkt en dat is vooral voor de mensen uit de oude groep 8 prettig.

Armin, bedankt voor de organisatie van een geweldig weekendje wadlopen.

Rien



School
GRAND CAFÉ

Dorpsstraat 114 | 2712 AN Zoetermeer

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

grand café | restaurant | evenementenlocatie | conferentieruimte

Blijven zitten was nog nooit zo leuk!

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

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



Openingstijden

Grand Café

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

Restaurant

ma gesloten
di – zo 17.00 – 22.00 uur



Ingezonden brief

Hallo Roadie-redactie,

Na de toch niet zo lichte training van zaterdag had ik zowaar nog een sprintje in de benen om de nieuwe Roadie uit de bak te grissen. Want ons clubblad is altijd heel erg de moeite waard om te lezen, met alle verslagen, nuttige en leuke verhalen, uitslagen en ga zo maar door.

Dus heel gauw even gekeken wat er nu weer voor bijzonders in zou staan. Wat deze keer in het bijzonder opviel was een puzzel en wat voor een!

Hersengymnastiek als je net de cooling-down achter de rug hebt is wel wat veel gevraagd. Na de lichamelijke inspanningen wordt het wel wat veel om ook nog die van de hersenen te eisen.

Maar gelukkig zijn de hoofdpersonen uit het verhaal redelijk goed bekend en door de leuke interviews weten we zowat alles van beide paren. Die cryptische aanwijzingen waren dus helemaal niet nodig.

Kijk maar of het klopt:

Cindy heeft bij de warming-up een opvallende voorkeur voor hakken-billen (of ze meer op de billen dan op de hakken let laat ik maar even in het midden), voor de kern wil ze altijd de gebaande paden verlaten en de rimboe in, fartlek dus, en ook bij de cooling-down kiest ze het liefst voor het randgebeuren, in dit geval het stoeprandje.

Frans is nog een sprekender figuur, uiteraard starten met de dronkemanspas, daarna maar een lange duurloop om nog iets van zijn figuur te redden en uiteraard na afloop gelijk aan de bar.

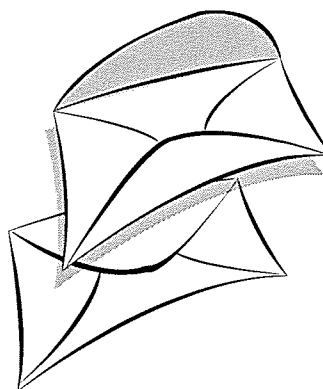
Dianne weet alles over onze spieren, gewoon maar gelijk beginnen zonder al die onnodige poespas, gevolgd door een testloop om exact te weten hoe je conditie is en tot slot de ooievaar om toch nog wat aan de spieren te doen.

Tenslotte blijft er voor **Herman** helaas alleen maar over wat de anderen hebben overgelaten, rekken en strekken, interval en kniehef, maar hij maakt daar geen probleem van en vindt op dat gebied alles wel goed.

Redactieleden, bedankt voor deze leuke puzzel, die niet alleen op deze vier lopers maar op het hele Roadrunnersgebeuren afgestemd is, en ga zo door met het fantastisch leuke clubblad.

Hartelijke groeten,

Jaap Visser



De eindejaarsbarbecue van groep 4

Het schijnt bij groep 4 een goede gewoonte te zijn, om het loopjaar af te sluiten met een gezamenlijke barbecue. En ik schrijf „schijnt”, omdat ik pas heel kort bij de RoadRunners loop, en nog korter bij groep 4 zit; erg goed ingevoerd in de tradities van RRZ groep 4 ben ik dus niet. Maar dat hoeft een mens er niet van te weerhouden om mee te doen.

Ik ben gek op een goed stuk vlees, een drankje en leuk gezelschap, en dus meldde ik me aan bij Edwin, die blijkens een e-mail de organisatie op zich had genomen. Het festijn zou plaats vinden ten huize van Henk Nieuwenkamp, ergens in de rimboe van Oosterheem, op zaterdag 2 juli. Het weer werkte mee. Het was die zaterdag geen super mooi weer, maar het was in elk geval droog, en de temperatuur was aangenaam.

Aangezien Henk niet zo dik in zijn stoelen zat, kreeg iedereen het verzoek om een stoel mee te nemen. Nou, dat was niet tegen dovemansoren gezegd. Rond vijf uur stroomden de lopers van groep 4 binnen, met klapstoelen, kampeerstoeltjes, fauteuils, er kwam er zelfs een aan op de fiets met een compleet drie-zits bankstel! Iemand suggereerde dat Henk zijn meubilair maar beter bij het grof vuil kon zetten, zodat de meegebrachte stoelen ten minste benut konden worden. Maar dat ging velen toch ook weer wat ver, dus werd besloten om de stoeltjes maar ingeklapt te laten, en ons met Henks tuinmeubilair te behelpen.

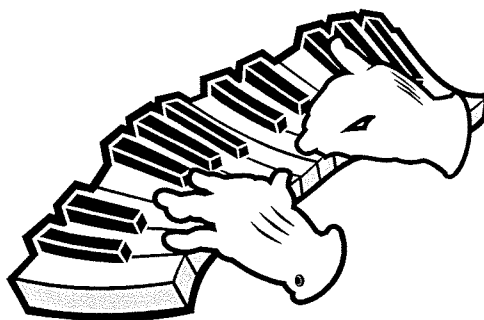
Mijn angst voor deze avond was de geijkte angst van een carnivoor: bij veel barbecues staan de deelnemers de hele avond verkoalde restjes kip of andere soorten vlees tegen heug en meug weg te werken, of, nog erger, half rauwe stukken vlees te verorberen, waarbij de salmonellabacteriën de eters recht in het gezicht springen. En dat komt voornamelijk doordat men niet de tijd neemt om de houtskool te laten gloeien, maar zodra er wat vlammen en rook te zien zijn het vlees erop mikt.

Gelukkig waren de organisatoren goed op de hoogte van de kunst van het barbecuen. Op twee barbecues werd vakkundig een brandstapel gemaakt van houtskool en briketten, en de Webers werden met rust gelaten tot de temperatuur correct was. En daarna werd het een heen en weer geloop van jewelste, want

er was meer dan voldoende voedsel zoals vlees, vis en salades ingeslagen om groep 1 t/m 8 te foerageren. Gelukkig was er wat versterking uit andere groepen aanwezig, want anders hadden we het nooit gered, en hadden de organisatoren nog weken tegen hamburgers, saté en worstjes aan zitten hikken. Ook aan de broodnodige vochtinnahme was aandacht besteed; wijn, bier en frisdranken vloeiden rijkelijk.

Zo'n avond is natuurlijk niet compleet zonder de obligate, hoewel welgemeende bedankjes. De trainers werden door de lopers in het zonnetje gezet, waarna Hans Rolff de hulptrainers Piet en Jan-Willem ook nog eens onder de hoogtezoon zette, en aan alle drie werd vanuit het loperscollectief een alcoholische versnapering aangeboden.

Wie dacht dat het na het eten wel afgelopen zou zijn, kwam bedrogen uit. In mijn geval, waarbij mijn komend vertrek bij RRZ net min of meer bekend was geworden, begon het netwerken. Ik ben daar niet zo erg bekend mee, maar al doende leert men. Een enkele loper wist, dat ik in september naar Frankrijk ga verhuizen, met het idee daar een camping à la ferme te beginnen en gîtes te gaan verhuren. Dat nieuwtje verspreidde zich die avond vrij snel, en voor ik het wist was ik in druk gesprek met de dochter van Anton van der Lubbe, die ook zoiets van plan is, maar dan in Spanje. En dat leverde voor beide partijen nuttige informatie op.



Terwijl Franka en ik nog druk aan het praten waren over kampeerregels, toeristische attracties, vertalingen van websites, taalcurssen en wat dies meer zij, klonk er uit de huiskamer opeens pianomuziek. En daar zat Cok Vis aan het klavier; en onmiskenbaar woeien de stevige lopende bassen van een boogie-woogie over de feestende menigte. En ook daar bleef het niet bij. Dianne bleek

ook een deuntje uit de 88 toetsen te kunnen persen, en op een gegeven moment zaten Dianne en Hans Rolff gezamenlijk aan het klavier, als waren het de Fabulous Baker Persons (of Fabulous Baker Boys m/v, naar keuze).

Of de avond verder nog ontaardde in een dansorgie is mij niet bekend. Het zou me niet echt verbazen, want de stemming zat er goed in. En mijn thuiskomst was ook bijzonder feestelijk. Toen ik op mijn fiets met mijn driezitsbank achterop langs 's Heeren wegen peddelde, werd ik aangehouden door een politieman, die vroeg waar ik dat ding gestolen had. Gelukkig had ik het bonnetje

van de aankoop nog bij me, en toen de smeris dat zag, besloot hij mij, met zwaailichten aan en loeiende sirene, vooruit te gaan zodat ik niet door andere agenten lastig gevallen zou worden.

Nog even terug kijkend, met alle gekheid op een stokje: chapeau voor Edwin en Henk! De eindejaarsbarbecue was wat mij betreft een groot succes, en ik overweeg zelfs, om als ik volgend jaar in Frankrijk woon daar speciaal even voor over te komen wippen!

Cees van Halderen - Groep 4

Lopen met rugklachten?

Kun je lopen met rugpijn?

Zolang de klachten niet verergeren, is het geen probleem. Zitten veroorzaakt vaak meer druk op de rug dan lopen. Beweging is beter dan rusten voor de meeste mensen die last hebben van hun rug. Wie liever niet hardloopt, kan bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.

Om de pijn te verzachten kun je ijs gebruiken. Het is dan het handigste om een ijverpakking op een bed te leggen, zodat je erop kan liggen. Eventueel kan de rug ondersteund worden met een kussen. Op deze manier verdoof je de pijn.

Sommigen volgen een kuur met afwisseling van kou en warmte. Om de twintig minuten wordt kou vervangen door warmte, bijvoorbeeld met een warmwaterzak. Op deze manier wordt de doorbloeding gestimuleerd wat altijd goed is. Wat ook weldadig is, bij (lage) rugklachten, en goed is voor de doorbloeding is *massage*.

De oorzaak van sommige rugklachten zit vaak diep in het spierweefsel.

Mensen met chronische rugklachten moeten regelmatig rek- en krachtoefeningen doen, zoals back-extensions, rekoefeningen voor de lage rug en bekkenoefeningen. Vraag gerust aan een van de RRZ-masseurs welke oefeningen gedaan kunnen worden. Doe vooraf aan deze oefeningen altijd een korte warming-up.

Als je loopt, kun je dat het beste doen op zachte ondergrond. Vermijd heuvelachtig terrein, onregelmatige bodem en smalle padjes met scherpe bochten.

Wanneer je slaapt op je zij, leg dan een kussentje tussen je knieën. Slaap je op je rug, leg dan een dikker kussen onder je knieën

Indien rugpijn uitstraalt naar de benen of als bovenstaande tips niet helpen, is het verstandig een afspraak te maken met een huis- of sportarts.

Van de SMC, bron: Runners World

De 30 van Amsterdam Noord

Op zondag 4 september 2005 om 11:00 uur was de start. Het beloofde een heel warme dag te worden. Bij de start viel de hitte nog wel mee, maar later..... Ik moest deze loop wel doen, ach wat heet, het moest... De enige verplichting om naar New York te mogen was eenmaal de 21 en tweemaal de 30 te lopen. Van uitstel komt afstel, dus ondanks het warme weer naar Amsterdam. (Het nadeel was dat ik niet kon meedoen aan de minitri-aton.) Mijn bedoeling was om binnen de 3 uur te finishen, dus 6 minuten de kilometer. Waarom binnen de 3 uur zullen jullie je afvragen. Omdat ik 6 minuten de kilometer leuk vind. Ik liep toch weer te snel van stapel (liep samen met een snelle vrouw) maar dwong mezelf me aan mijn voorgenomen schema te houden. Het was een mooi

parkoers ten noorden van Amsterdam door de gehuchten 't Nopeind en Zunderdorp. Verzorging fantastisch! Sponzen, Gatorade en water in overvloed, maar dat was wel nodig ook! Ik kwam binnen in ongeveer 3 uur en 2 minuten. Toch tevreden? Ja! Meer zat er niet in voor deze ouwe. Zondag 25 september 2005 de volgende 30 in Almere. Ja, je moet er natuurlijk wel iets voor over hebben. Gaan jullie me helpen? Lees mijn andere artikel »Met de New York Marathon 2005 draagt Schretlen een warm hart toe aan de stichting „Spieren voor Spieren“«

Alvast bedankt
Paul van Heukelum

Voortgang verbouwing clubhuis

Door de vakanties en mijn eigen prioriteiten heb ik in samenwerking met de bouwcommissie pas eind augustus het Plan van Aanpak af kunnen ronden. Het maken van dit plan is een absolute noodzaak om vast te stellen met welke opdracht de bouwcommissie op pad wordt gestuurd. Ook is het belangrijk na te denken en vast te leggen hoe de besluitvorming binnen de vereniging gaat plaatsvinden. Gedurende het hele proces wordt er continue aandacht besteed aan het creëren van draagvlak binnen het bestuur, maar vooral naar de leden. Iedereen van de bouwcommissie probeert op zijn eigen manier feeling te houden met de leden en de commissies die zij vertegenwoordigen. Persoonlijk ervaar ik hun betrokkenheid als zeer prettig en het geeft mij ondersteuning bij het verder uitwerken van de plannen.

Inmiddels ben ik druk doende een drietal opties te bekijken: groot onderhoud/renovatie, gedeeltelijke herbouw en volledige herbouw. Ik heb met het bestuur afgesproken de eerste concepten van de plannen op de bestuursvergadering van 15 oktober te presenteren. Zij zullen beoordelen of de plannen passen binnen het beleid van de vereniging en de financiële mogelijkheden. Na goedkeuring van het bestuur worden de plannen definitief gemaakt en op woensdag

2 november aan de leden gepresenteerd. De presentatie is bedoeld om de leden vooruitlopend op de ALV van 16 november inhoudelijk te informeren. Tijdens de ALV kan dan worden gediscussieerd en besloten welk plan de voorkeur heeft van de leden.

Ik ben enthousiast over de manier waarop we in onze vereniging met elkaar omgaan. Een club met een eigen identiteit, waar de sport wordt gekoppeld aan gezelligheid.

Herman Roosenboom

NYM 2005

Met de New York Marathon 2005 draagt Schretlen een warm hart toe aan de stichting „Spieren voor Spieren“.

New York, the city that never sleeps. De stad vormt ook dit jaar weer het decor van de New York Marathon, één van de grootste sportevenementen ter wereld. Schretlen (dochter van Rabobank Nederland voor vermogensadvies en vermogensbeheer) is nu mijn werkgever en die heeft al haar medewerkers de mogelijkheid gegeven om deel te nemen aan deze ware slijtageslag. Een uitdaging waar maar liefst 26 collega's op zijn ingegaan. Wij zijn momenteel over de helft van onze trainingsperiode. De resultaten zijn zeer goed en het enthousiasme wordt steeds groter! De 25 van Almere is achter de rug en ook de 30 van Amsterdam Noord. Op het moment dat ik dit stukje uitwerk heb ik alleen nog de 30 van Almere voor de boeg. Als jullie dit lezen heb ik die hopelijk ook met succes uitgelopen.

Spierziekte

Schretlen hecht grote waarde aan maatschappelijke betrokkenheid. De deelnemers, mijn collega's en ik dus, lopen dan ook voor een goed doel. Na een stemming onder alle medewerkers tussen enkelen doelen is de stichting „Spieren voor Spieren“ als meest gekozen doel uit de bus gekomen. De stichting kreeg een lichte voorkeur boven de Stichting „Steun Emma Kinderziekenhuis“.

Er zijn nog steeds heel veel kinderen waarvan de kans op een fijne of succesvolle toekomst wordt doorkruist door een spierziekte. Spieren voor Spieren wil deze kinderen het uitzicht op herstel en een gezonde toekomst geven door op structurele wijze onderzoeksprojecten te financieren die zich richten op het uit de wereld helpen van spierziekten bij kinderen. Een vuist maken voor hen die dit zelf (nog) niet kunnen.

Donatie

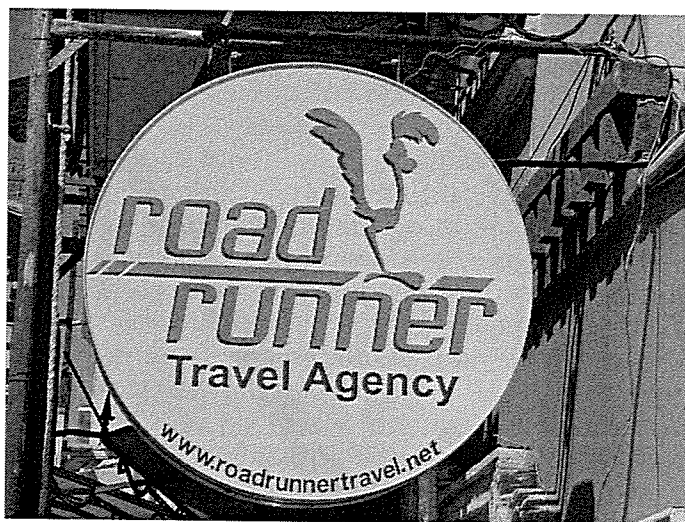
Met deze sponsorloop Schretlen NYM2005 probeer ik jullie enthousiast te maken voor een donatie. Door een bijdrage kun je vele spierzieke patiënten in Nederland een kans op een betere toekomst geven. Er zal nog een keuze gemaakt worden voor het ondersteunen van een specifiek project, Zodra dit project bekend is, word je op de hoogte

gehouden. Ook zal er in de volgende Roadie aandacht aan de marathon en het beoogde doel worden besteed. Zie jij mij al lijden, steek mij dan toch een hart onder de riem. Daarbij draag je ook een steentje bij aan de leefwereld van diegenen die het kunnen gebruiken. Kijk voor meer info op www.spierenvoorspieren.nl

Ik hoop op jullie medewerking. Mijn collega's op mijn werk doen natuurlijk ook mee.

Paul van Heukelum

Op reis



Jack van de Kreeke ontdekte tijdens zijn vakantie in Turkije een alleraardigst reisbureau!

De geheimen van VO2max

VO2max. staat voor maximale zuurstofopname en wordt in het algemeen beschouwd als de maat voor het prestatievermogen. In de trainingspraktijk wordt daarom de VO2max. gehanteerd als uitgangspunt om talentvolle atleten te onderscheiden van minder talentvolle atleten. Het gebruik van de VO2max. als voorspeller van het talent om duurprestaties te leveren heeft echter zijn beperkingen. Daarover gaat onderstaand artikel.

Fysiologie van zuurstoftransport en het begrip VO2max.

Bij het inademen wordt de zuurstofhoudende lucht diep in de longen naar de longblaasjes gezogen. Een longblaasje (alveolus) is in feite niets anders dan een halfbolvormig membraan, aan het oppervlak waarvan een heleboel dunwandige bloedvaten lopen. In het longblaasje komen de zuurstof uit de lucht en de rode bloedlichaampjes bij elkaar. De rode bloedlichaampjes in het bloed dat naar de longen toestroomt, bevatten dan nauwelijks zuurstof meer maar zijn daarentegen rijk aan kooldioxide. (Kooldioxide is het voornaamste afvalproduct van energieproductie in de mitochondriën – de „energiefabriekjes” in de spieren). Terwijl het bloed de longen passeert komt het kooldioxide vrij en een klein deel van de zuurstof lost direct op in het bloed via het membraan van het longblaasje. Een veel groter deel van de zuurstof wordt opgenomen door het eiwit hemoglobine, dat zich in de rode bloedlichaampjes bevindt en dat een grote aantrekkingskracht (affiniteit) heeft voor zuurstof. Het totaal aan zuurstof wordt via de bloedsomloop naar alle lichaamscellen getransporteerd, en het kooldioxide wordt uitgeademd.

Tijdens inspanning kan de zuurstofbehoefte van de actieve spieren van het ene op het andere moment enorm toenemen, tot wel het 20-voudige. De behoefte aan zuurstof van de inactieve spieren blijft onveranderd. Kennelijk moet er dus een of ander mechanisme zijn dat er voor zorgt dat de toegenomen bloedstroom naar de juiste spieren wordt geleid. Eenvoudig gezegd werkt dat zo: de afbraakproducten die vrijkomen bij de toegenomen activiteit van de skeletspieren werken als een complex signaal waar de bloedvaten die de actieve spieren van bloed voorzien op reageren. Actieve spieren

„vragen” zo om extra bloed en zuurstof. Een ander mechanisme waardoor de bloedtoevoer naar de actieve spieren kan toenemen, is wat in het Engels heet: „splanchnic shunt”. Daarbij wordt bloed weggeleid van de minder actieve weefsels, met name de bloedcirculatie van de ingewanden (maag, darmen, nieren en lever). Deze weefsels hebben normaal een royale bloedcirculatie en kunnen makkelijk overleven met een verminderde bloedtoevoer voor betrekkelijk lange periode. Voor een paar uur van inspanning is dit geen probleem (er kan wel een probleem ontstaan als je de spijsvertering toch aan het werk zet door vlak voor of tijdens de inspanning (veel) voedsel of vloeistoffen tot je neemt. Het overbekende „niet zwemmen met een volle maag”, geldt ook voor hardlopen!).

Het concept van VO2max.

Zoals te verwachten gaat een verhoogde intensiteit van de inspanning gepaard met een groter zuurstofverbruik. Het zuurstofverbruik blijkt recht evenredig met de mate van inspanning en dus ook met de loopsnelheid. Op enig moment blijkt de zuurstofopname niet langer toe te nemen, hoewel de atleet zich nog wel iets meer kan inspannen. Dit punt wordt de maximale zuurstofopnamecapaciteit genoemd. VO2max staat voor het maximale volume aan zuurstof, dat doorgevoerd wordt per minuut, in relatie tot het lichaamsgewicht (ml/kg/min). In een grafiek bereikt deze maximale zuurstofopname een plateau. Echter, bij minder dan de helft van geteste personen blijkt dit plateau helemaal niet duidelijk aanwezig. De aanname dat elk individu tijdens maximale inspanning een duidelijke (VO2max) grens bereikt, wordt niet ondersteund door wetenschappelijke onderzoeksresultaten. Anders gezegd, veel proefpersonen zitten aan een maximale inspanning, terwijl zij hun grens van maximale zuurstofopname nog niet bereikt hebben. Welke factoren de maximale inspanning dan wel begrenzen, is nog niet duidelijk. Mogelijk zijn het eerder spiergerelateerde factoren in plaats van cardiovasculaire (lees: zuurstoftransport) die de prestatie begrenzen.

Als we kijken naar de geteste atleten waar wel een duidelijke VO2max-grens aantoonbaar is, kunnen we aannemen dat de

beperking in het zuurstoftransport naar de spieren ook de beperking is voor hun prestaties. (Maar dit is niet bewezen). Als we dat even aannemen, wat beperkt dan het zuurstoftransport?

Begrenzings onbekend

Er zijn goede redenen om aan te nemen dat de aanvoer van zuurstof naar de longblaasjes niet de beperkende factor is. Zelfs in rust (dus met een lage hartslag en rustige ademhaling) kan een gezonde atleet meer lucht inademen dan ooit nodig zal zijn tijdens maximale inspanning. De longcapaciteit is niet de beperkende factor.

Bij de meeste proefpersonen blijkt het zuurstofgehalte (verzadiging) in het bloed tijdens maximale inspanning normaal, waaruit we mogen afleiden dat ook de capaciteit van de membranen in de longblaasjes om zuurstof door te laten niet direct bepalend is voor de VO₂max. De volgende factor die bekeken moet worden is de hoeveelheid zuurstof die door het bloed getransporteerd kan worden. Dit is afhankelijk van het totale hemoglobine gehalte van het bloed. Uit studies naar bloed doping blijkt het hemoglobine gehalte een rol te spelen, want extra hemoglobine verbetert de prestaties (enkele dagen). Maar of dit ook een beperkende factor is, niet aangetoond.

De beperking zou in principe ook nog kunnen liggen in de maximum hoeveelheid bloed die het hart per minuut naar de actieve weefsels kan pompen. Of dit al dan niet de VO₂max beperkt heeft men nog niet kunnen vaststellen.

Ondanks alle research van vooraanstaande fysiologen is nog niet afdoende aangetoond wat nu precies de VO₂max begrenst. Het zou wel eens kunnen zijn dat niet het zuurstoftransport de grenzen van de inspanning bepaalt maar het vermogen van de spieren om samen te trekken. Zo leeft de theorie dat atleten die het beste presteren, beschikken over spieren die hetzij een superieure myosine ATP (myosine en actine zijn eiwitten die betrokken zijn bij de samentrekking van de spier, ATP staat voor adenosine trifosfaat, energierijke fosforverbinding) activiteit hebben, of wellicht een verhoogde gevoeligheid voor calcium. Het verhaal wordt daarmee omgekeerd: doordat de spieren meer arbeid kunnen verrichten, is het zuurstofverbruik

groter. Dergelijke atleten hebben dan een hoge VO₂max waarde.

VO₂max als indicatie van conditie

Uit studies blijkt dat de gemeten maximaal geleverde inspanning een veel betere indicatie is voor de conditie dan de gemeten VO₂max. De maximaal haalbare inspanning wordt eerder beperkt door factoren als lichaamsbouw en spiereigenschappen, dan door het systeem van zuurstoftransport en zuurstofgebruik.

Het effect van leeftijd, geslacht, training en hoogte op VO₂max

Gezonde maar inactieve proefpersonen laten een geleidelijke afname van de VO₂max zien, van ongeveer 9% per 10 jaar, na de leeftijd van 25 jaar. Door permanente training kan dit teruggebracht worden tot een afname van 5%. Een oorzaak van deze afname is mogelijk het geleidelijk teruglopen van de max. hartfrequentie met het ouder worden. Een alternatieve of aanvullende verklaring kan zijn dat de spieren zelf minder beweeglijk (samentrekbaar) worden: door verminderde spierprestaties neemt ook de zuurstofvraag af. Vrouwen hebben gemiddeld lagere VO₂max waarden dan mannen. Dit kan verklaard worden uit verschillen in lichaamsbouw (vetpercentage, spiermassa, andere spier-eigenschappen).

Opmerkelijk onderzoeksresultaat is dat de VO₂max van een gezond, ongetraind(!) persoon door intensieve training slechts opgevoerd kan worden met 5 - 15%. Dit geeft aan dat VO₂max geen sterke indicator is voor de conditie. Ook blijkt hieruit dat de grote verschillen die er van persoon tot persoon bestaan (groter dan 15%) eerder bepaald worden door erfelijke eigenschappen dan door training. Het (geringe) trainingseffect is voor jong en oud gelijk. Hoogteverschillen hebben een grote invloed op de VO₂max. Bij grotere hoogte nemen zowel de luchtdruk en zuurstofpercentage van de lucht af. Boven de 1200 m neemt dit af met 10% per 1000m. Op de top van de Mount Everest (8.848m) is de VO₂max van de bergbeklimmer nog maar zo'n 15 ml/kg/min, oftewel zo'n 27% van de waarde op zeeniveau. Dit is nauwelijks meer dan de minimum zuurstofbehoefte om in leven te blijven (7 ml/kg/min).



VO2max-waarden van topatleten.

De hoogst gemeten waarde van een mannelijke marathonloper is die van Dave Bedford (85 ml/kg/min). De hoogst gemeten waarde ooit is 93 ml/kg/min van een Scandinavische crosscountry skiër.

In het algemeen zijn de gemiddelde waarden veel lager, meestal tussen de 45 en 55 ml/kg/min. Deze waarden liggen al gauw 40% lager dan bij topatleten. En aangezien de VO2max door training slechts 5 - 15% kan toenemen, is het duidelijk dat een gemiddelde atleet nooit het VO2max-niveau kan bereiken van een topatleet, hoe hard en hoe veel hij ook traint.

Toch zijn er zelfs onder topatleten met vergelijkbare prestaties opmerkelijke verschillen in VO2max waarden.

Steve Prefontaine en Frank Shorter verschilden in VO2max maar liefst 16%, terwijl de prestaties op de 1500m minder dan 3,4% verschilden en op de 3000 mijl was het verschil nog veel kleiner.

Een paar andere voorbeelden van marathonlopers:

Steven Prefontaine 84,4 Kip Keino 82,0 Bill Rodgers 78,5 Alberto Salazar 76,0 Grete Waitz 73,0 Frank Shorter 71,3 Derek Clayton 69,7

Als we juist kijken naar (top)atleten met vergelijkbare VO2max is het opmerkelijk dat de pr's op de marathon toch erg verschillen: Alberto Salazar 76,0 - 2:08:13 Grete Waitz 73 - 2:25:29 Cavin Woodward 74,2 - 2:19:50

Bedenk hierbij dat het lichaamsgewicht al in de VO2max is verrekend. De voorspellende waarde van VO2max voor prestaties is niet erg groot.

VO2max en economisch lopen

Veel onderzoekers vinden dat de VO2max-test een goede voorspelling is van de maximaal haalbare prestatie. Een belangrijke overeenkomst bij al hun studies is dat er gekeken is naar groepen atleten van alle niveaus, inclusief hele goede en hele slechte. Bij zo'n benadering kloppen de resultaten aardig. De goede atleten hebben hoge waarden, de langzame atleten hebben lage waarden. Bij onderzoek aan een atletengroep van gelijk prestatieniveau vinden we ook verschillen in de VO2max, maar er is geen correlatie met de prestaties. Met andere woorden, het is niet per se zo dat de atleet met de hoogste waarde ook het beste

presteert. Wel is gemeten dat deze atleten met een vergelijkbare intensiteit lopen (bijv op 90% van VO2max.).

Een interessante uitkomst van een ander onderzoek is, dat bij dezelfde snelheden de ene atleet minder zuurstof verbruikt dan de andere (met gelijke VO2max).

Het feit dat atleten met een relatief lage VO2max toch uitstekend presteren, kan misschien verklaard worden uit een betere loopefficiency.

In een groep lopers van gelijk gewicht en lengte, verbruikten de langzamere lopers tweemaal zoveel energie in de verticale als dan de snellere lopers. Met andere woorden, het omhoog bewegen van het lichaam kost veel energie die niet in snelheid wordt omgezet. In het ideale geval bewegen het bovenlichaam en hoofd tijdens het lopen niet op en neer. Dit is niet iedereen gegeven maar kan geoefend worden. Daarnaast is natuurlijk het lichaamsgewicht een belangrijke factor in het energieverbruik. Dit economisch lopen is momenteel onderwerp van onderzoeken, waarbij wellicht andere biomechanische factoren een rol spelen, zoals de verdeling van het lichaamsgewicht, maar ook bijvoorbeeld de lengte van de ledematen. De loopefficiency en dus het energieverbruik wordt ook beïnvloed door het gewicht van schoenen, maar ook van voeten en kuiten.

Trainingseffect

We weten inmiddels dat het effect van training op de VO2max minimaal is. Toch merken we aan de prestaties dat intensief trainen effect heeft. Als de VO2max niet toeneemt, wat trainen we dan wel? Een bewezen verklaring is dat we door training de snelheid van het lopen dichtbij het (lactaat)omslagpunt kunnen verhogen. Toename van de snelheid bij het omslagpunt blijkt verband te houden met verbetering van de prestaties in het algemeen.

Ook is het mogelijk dat de loopbeweging door jaren van training verbetert en ook economischer kan worden. Wellicht blijkt hier ook het nut van loopscholing en gevarieerde loopvorm.

Frans van der Werf, trainingscoördinator groepen 1 tot 4.

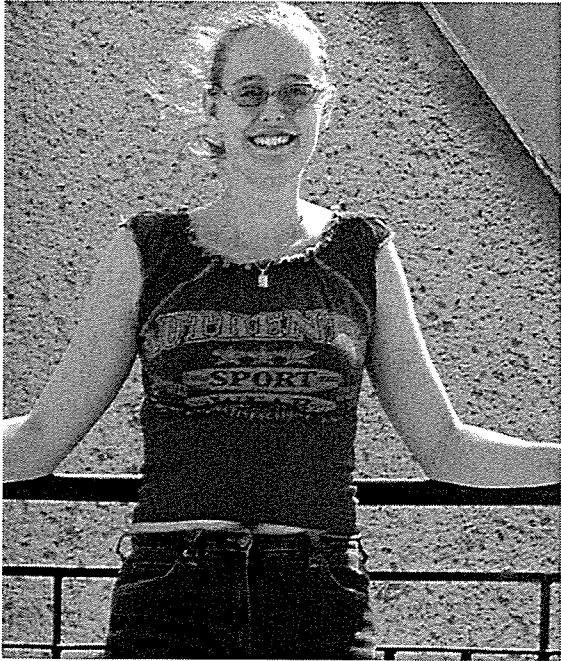
Bron: Duurtraining, Fritz Zintl, Hardlopen, Frans Bosch, Ronald Klomp, Internet.

Wie is Jojanneke?

Vanmorgen had ik een gesprekje met Jojanneke, zij regelt bij de Road Runners de kinderopvang zodat vaders én moeders kunnen doen waar zij zin in hebben: hardlopen, uitslapen, klussen of boodschappen doen, terwijl de kinderen zich verantwoord vermaken bij de Road Runners.

Jojanneke Wagenaar kwam zo'n 6 à 7 jaar geleden als oppas voor twee zaterdagen in de maand. Haar vader liep hard bij de RRZ en wees haar op een advertentie in de Roadie. Jojanneke liep toen ook stage voor haar spw4-opleiding.

Omdat het omgaan met kinderen haar hobby was (en is) was ze al gauw vaste oppas bij de RRZ geworden, en sinds een jaartje of vier regelt zij de hele RRZ-opvang.



De meeste mensen zullen er niet veel van merken, omdat het als vanzelf loopt. Iedere drie maanden maakt zij een rooster voor de ouders die oppassen, en in overleg wordt iedere ouder evenveel geplaatst op het rooster, de overige zaterdagen vangt Jojo, zoals de kinderen haar noemen, op. Met kerst wordt er een gezamenlijke lunch georganiseerd en met Sinterklaas zijn er Zwarte Pieten, soms komt de goede man zelf. Jojanneke herinnert zich nog lachend die keer dat de Sint het erg benauwd had en even weg moest om zijn baard bij te kam-

men, om erna weer opgelucht terug te komen als een ander mens.

Of toen de kinderen tegen Piet zeiden „jij lijkt op Jojanneke!” en dit later vrolijk aan Jojanneke terug vertelden.

Verder regelt zij de inkoop. Iedere oppas mag voor zichzelf uitmaken wat het programma van de ochtend is; er is veel speelgoed voor alle leeftijden, spelletjes en veel knutselmateriaal, buitenspeel-materiaal en nintendo.

Als ik terug kom van mijn rondjes lopen zie ik bij Jojanneke altijd wel wat nieuws in het clubgebouw, door de kinderen zelf gemaakt. Als ik eens geen zin heb om te gaan hardlopen, moet ik wel omdat mijn dochter het leuk vindt naar de RRZ opvang te gaan!

Jojanneke werkt inmiddels met veel plezier als facturiste/receptioniste bij een autobedrijf; vanwege een spierziekte is dit voor haar de beste oplossing qua werk. Wel mist zij het contact met de kinderen en daarom is zij nog elke maand zeker twee keer bij de Road Runners te vinden.

Zelf heeft zij nog geen kinderen, zij woont samen met haar vriend Jeroen en poes Binkie.

Wij, als ouders en kinderen vinden dat wij met haar een lot uit de loterij hebben, ze is altijd bereid met je te ruilen als oppas, maar vooral omdat ze luistert naar de kinderen en erg lief voor ze is.

We hopen dat Jojanneke nog lang blijft.

Lili

Sporters leven langer

Mensen die intensief hardlopen of wielrennen leven een stuk langer dan mensen die hun luie stoel niet uitkomen.

Sportieve mannen winnen 3,8 jaar, bewegende vrouwen leven 3,5 jaar langer. Dat is een van de conclusies van het onderzoek waarop O. Franco Durán vandaag promoveert aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Mensen die het liever houden bij wandelen, fietsen of tuinieren, verlengen hun leven met ongeveer anderhalf jaar.

Beweging vermindert de kans op hart- en vaatziekten, de belangrijkste doodsoorzaak ter wereld. Jaarlijks gaan hieraan ongeveer zeventien miljoen mensen dood. Medicijnen om het cholesterolgehalte in het bloed omlaag te brengen, zijn met het oog op de

kosten niet de eerst aangewezen middelen om hart- en vaatziekten te voorkomen. Hulp bij het stoppen met roken is effectiever. Mensen die een verhoogd risico lopen op hartproblemen, kunnen het best aspirine slikken.

Franco Durán stelt in zijn proefschrift ook nog de 'polymaaltijd' vast, als alternatief voor de polypil. Deze combinatie van onder meer een cholesterolverlager en bloeddrukverlagers, die nog niet op de markt is, zou het aantal hartinfarcten en beroertes fors kunnen doen afnemen. Maar volgens Franco Durán boekt een maaltijd met vis, pure chocolade, fruit, groenten, amandelen, knoflook en wijn hetzelfde resultaat, en waarschijnlijk ook met minder bijwerkingen.

bron: John Hermse/ANP, Metro 31 augustus.

Een Roadrunner-loos leven...

Is er leven na of tijdens het lopen, of begon het toch al ervoor.

Dit zijn leuke discussies om te bepraten. Want lopen was, en wie weet is een verslaving, waar we niet zonder kunnen..... Dat denken we met zijn allen, en als we dat blijven zeggen tegen en met elkaar, wie weet wordt het dan waarheid. Wat is waarheid..... Nu dwaal ik af van het onderwerp.

Om voor mezelf te spreken en de vraag te beantwoorden, is er nog een bestaan zonder lopen? JA.

Gedwongen rust

Om voor enkelen van jullie iets in herinnering te brengen, (voor menigeen niet interessant eigenlijk) ooit in een ver verleden zijn er van die leuke hardlooppwedstrijdjes georganiseerd, op basis van duurvermogen. Niet zo maar een 10 – 15 km of wel een hele marathon, nee het moet verder. In maart, om precies te zijn 28 maart hebben er vier RoadRunners de zestig van Texel gelopen. Allen heel goed uitgelopen, echter, deze jongen had al een kleine blessure, en die is iets heftiger uitgepakt als van te voren ingeschat. Dit heeft vervolgens zes maanden

geduurd, waarvan ruim vijf maanden met wat behoorlijke last, om iets specifiek te zijn, heb ik wel vijf keer gelopen, waarvan vier loopjes van wel 4 km per keer. Deze gedwongen rustpauze moest dus met andere zaken, sportieve uitdagingen worden opgevuld. Nou niet dus. Lopen kon niet, wandelen ook niet, fietsen af en toe, maar dan wel een leuk stuk, tot 60 km per keer. Wel aardig voor een doe het zelf-fietser, daar word je niet echt moe van. Andere sportieve activiteiten binnenskamers / sportschool trekken mij niet aan, dus... Is het lekker om andere dingen te doen, wat meer van dit en van dat, soms moeilijk aanwijsbaar, maar tijd over heb je eigenlijk ook weer niet. Die overgebleven tijd wordt maar voor een deel ingevuld met het aankomen van gewicht. 5 kg in zes maanden is niet veel, en met zes maanden zal het er vast wel weer afdalen.

Dit stukje schrijf ik 1 week voordat ik weer ga beginnen met „hard“lopen bij RRZ.

Af en toe ben ik nog wel langs geweest, dat zijn meer plichtplegingen, bardienst, Roadie bijeenkomst etc. Leuke avonden altijd.

Herstel door sok

Blessures komen en gaan, meestal met een betekenis, zo heb ik dat kunnen lezen. Ik zal de uitleg besparen te verhalen. Maar om van bepaalde blessures af te komen, is niet altijd even gemakkelijk. De blessure heeft veel te maken met hielspoor. Althans het lijkt erop, en voor menig een is het dit ook, maar los van deze discussie.... Ik heb van alles gedaan, van rust tot wat oefeningen, dit met enige begeleiding van specialisten. Helaas mocht dit alles niet baten. De ommekeer kwam twee weken geleden (eind augustus) toen iemand mij tipte over een Amerikaanse uitvinding. Slapen met een sok. Nu zijn er meer mensen die dat doen, maar die hebben meer last van koude voeten, of vinden dat spannend. Nee dit is een rekbare sok, die voor alle maten voetjes geschikt is, met als doelstelling dat de voet in rust toestand geactiveerd wordt. De bloedsomloop blijft gestimuleerd, doordat de spieren op rek blijven, zodat je als je wakker wordt niet eerst wat oefeningen moet doen, om pijnloos op te kunnen staan. Voor velen moeilijk voor te stellen, maar het is heel prettig om zonder pijn op te mogen staan. Soms zijn kleine dingen des levens heerlijk.

De sok zorgt ervoor dat de tenen naar het scheenbeen getrokken wordt. Bijgaand een foto. Dit product is helaas niet overal te koop, maar het heet: The Strassburg Sock. Het heeft mij vier nachten met sok gekost om groten-deels van de pijn verlost te zijn. En dat na vijf maanden van minder goed kunnen wandelen is een enorme verademing.

Het is ogenschijnlijk een spannende sok, maar bepaalde nachtelijke bezigheden lijken mij, (niet uit ervaring), lastig haalbaar.



De spannende wondersok van Nick

Dus kortom, is er leven na Roadrunners? Voor al diegenen die met hardloop-pensioen gaan, of ook met een blessure kampen - of ooit krijgen, jazeker, maar alles wordt gemakkelijker als je een bepaald knopje om kunt zetten. Als je niet kunt hardlopen, moet je er niet aan denken hoe leuk het is, of dat je mogelijk mensen zult missen. Life goes on.

Nick Raadschelders

Publiek

Rijen dik

Langs de kant

Van het beschaduwde bospad

Ze buigen

Ze wuiven

Speciaal voor mij

De eenzame hardloper

Over het beschaduwde bospad

Rijen dik

Langs de kant

Fluitenkruid

Diane Stenvers (uit: Libelle)

Triatlon ervaringen

Start nieuw seizoen

Zaterdag 3 september hebben de Road Runners hun nieuwe seizoen geopend met de inmiddels traditionele recreatieve triatlon. Door de weersomstandigheden (mist en slechts 14 graden Celsius) was de opkomst jammer genoeg kleiner dan tijdens de twee eerdere edities.

Toch waren er ongeveer veertig enthousiastelingen van de partij. Zij kregen een gezamenlijke warming-up op muziek van organisatrice Cindy van de Hengel, waarna de hele groep in een gesloten peloton naar het Noord Aa-strand fietste voor het eerste onderdeel: 300 meter zwemmen. Dat zwemmen in de mist bleek toch aangenamer dan verwacht omdat het water in de voorgaande week nog behoorlijk was opgewarmd. Over kou werd dan ook niet geklaagd, wel over de vele ganzenuitwerpselen op het grasveld.

Nadat iedereen zich had afgedroogd en droge kleding aangetrokken, werd er een rondje van 13,5 km gefietst over Zoeterwoude-Dorp en Gelderswoude. Hierbij bleek alras dat er bij RRZ behoorlijk wat fietstalent aanwezig is want toen na het fietsen werd begonnen aan het laatste onderdeel, het welbekende rondje Noord Aa van ongeveer 6,5 km, lagen de eerste tien deelnemers al ruim tien minuten voor op rest. Deze voorsprong werd tijdens het lopen nog verder uitgebouwd, waardoor er uiteindelijk tussen de nummers 10 en 11 een gat ontstond van ongeveer twintig minuten. Maar zoals reeds vermeld, het was een recreatief gebeuren en hoe de eersten zich ook inspanden, er was slecht één winnaar, nl. de onderlinge band.

Na afloop van het evenement was het zeer goed toeven op het RRZ-terras en kon er met zeer veel voldoening worden teruggekeken op deze meer dan geslaagde seizoensopening.

Ed

Ervaringen van een vrouwelijke deelnemer

Dit jaar was al weer voor de derde keer dat de triatlon werd georganiseerd. Ik heb alle keren meegedaan en het blijft leuk. Deze keer speelde het triatlon avontuur zich af in een wat broeierige, mistige sfeer. Een beetje mystiek en geheimzinnig. We werden

opgeschrikt uit deze vage sfeer door de heftige warming-up van Cindy. Als een volleerde aerobicjuf draaide ze op het geïmproviseerde podium onder muzikale begeleiding haar warming-up. Normaal gesproken wil ik nog wel eens een oefeningetje overslaan maar ik werd nu zo opgezweept dat stoppen niet in mij opkwam. Nog nooit was ik zo opgewarmd en helemaal klaar om de uitdaging aan te gaan.

Velen laten zich door het zwemmen afschrikken terwijl dit juist voor mij het onderdeel is waar ik op kan scoren. Zwemmen in open water geeft best wel een kick. Hoewel, het blijft een discussiepunt of je dit onderdeel onder de categorie zwemmen kunt onderbrengen. Het zwemparcours is zo veilig dat je overal kunt staan en op sommige plekken je enkels net het water raken. Eigenlijk heeft het meer weg van aquajoggen zonder zwemvest. Het is geen enkel bezwaar als je toevallig geen zwem-ABC hebt.

Het beeld dat ik altijd heb bij triatlons is zenuwachtig gedoe bij het omkleden. Normaal gesproken telt elke seconde, en alle seconden die je besteedt aan het omkleden zijn kostbaar verspeeld. Dit beeld gaat echter niet op voor de Roadrunner triatlon. De kleedhokjes ontbreken maar verder kan ik garanderen dat er alle tijd en gelegenheid geboden wordt om weer tip top op de fiets te gaan zitten. Ik betreurde het zelfs dat ik mijn body lotion vergeten was, want ik had alle tijd van de wereld om mijn uitdrogende huid te verzorgen.

Het fietsen is het onderdeel dat iedereen goed beheerst. Er is niemand die bezwijkt voor een rondje polder van 13 kilometer. Het blijft echter een bijzondere overgang om direct na het fietsen te moeten hardlopen. Zeker omdat ik iets harder probeerde te fietsen dan mijn normale tempo 1 dat ik aanhoud als ik naar mijn werk fiets. Het lijkt alsof je geen controle hebt over je benen. Hoewel ik nooit op de maan heb gelopen komt het mij over als moonwalking. Het zal wel een kwestie van trainen zijn om te wennen aan dat gevoel.

Na afloop van het rondje Noord-AA voelde ik me zeer voldaan en ik verheugde me al op de aankomende verjaarsvisite om eens lekker te kunnen opscheppen over mijn

triatlonervaringen. Doordat het evenement ook nog in de krant heeft gestaan, twijfelt niemand meer aan mijn prestaties. Heldenverering begint bij jezelf.

Ellen

Ervaringen van een mannelijke deelnemer

Na 2 jaar was het dan zover. Ik ging meedoen aan de mini triatlon. Na de nodige uitvluchten vond ik dat het er nu echt van moest komen. Na een warming-up van Cindy en het voorstellen van de trainers gingen we in de mist naar de Noord-Aa.

De eerste 150 meter ging moeizaam, maar terug heb ik zelfs een stukje geborstcrawld. Ook de samengestelde rugslag ging goed, alleen ik ging daardoor wel erg uit de koers (knalde bijna tegen een boei aan). Ik zag ook

een bordje... gevaarlijk zwemwater... Enfin, snel omgekleed en als een speer op de fiets. Een aantal namen dit letterlijk. Na het fietsen, hier had ik toch wel moeite mee, weer snel begonnen aan rondje Noord Aa. Hè hè, dit was beter, na 2 kilometer bleek het toch wel snel te gaan en hebben we het in het groepje wat rustiger aan gedaan. Uiteindelijk was volgens mij iedereen blij dat het erop zat. Tijdens het zwemmen, fietsen en lopen zijn heeeeel veel foto's gemaakt, het leek net mijn trouwdag, een aantal foto's heb ik terug gezien, de vergelijking trouwdag is dan een beetje misplaatst.

Het was een hele geslaagde ochtend, de sfeer was prima en ik verheug me op volgend jaar. Ik hoop dan wel dat er meer leden komen want het waren er niet helaas niet veel.

Wouter

Administratieve - en financiële dienstverlening



Wij verzorgen conform uw wensen:

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

Bent u geïnteresseerd, schrijf of bel voor meer informatie.

Omit administraties; Velddreef 78; 2727 CM Zoetermeer; 079 3460738 / 06 54750884;
E-mail adsmits@omit.nl

Met bloedend hart...

Rare aanhef voor een artikeltje in de Roadie. Maar uit de inhoud zal wel duidelijk worden waarom voor deze titel gekozen is.

De bedoeling van dit stukje is om afscheid te nemen van RRZ in het algemeen, en van de mensen waar ik in de loop van de paar jaar die ik lid was van RRZ met veel plezier mee gelopen (of gesproken, of een stukje mee op gefietst) heb in het bijzonder; en omdat ik niet al mijn loopvrienden of kennissen persoonlijk in kan lichten, leek dit me wel een goeie manier.

Hoe het allemaal begon....

Ik heb een fors aantal jaren bij RAP '88 gelopen, maar doordat het karakter van die club begon te veranderen doordat er steeds meer oudgedienden afvielen, besloot ik dat RAP en ik een tijdje vakantie van elkaar moesten nemen. Ik liep daarna een tijdje in mijn uppie, maar omdat ik toch behoefte bleek te hebben aan contact tijdens het lopen (al doe ik zelf niet zo vaak mijn mond open) besloot ik het bij de Roadrunners te proberen. En grappig genoeg, hoewel RRZ vele malen groter is dan RAP, was de sfeer binnen groep 5, waar ik begon, ongeveer gelijk aan die bij RAP toen ik het daar nog naar mijn zin had. Ik werd als nieuweling goed opgevangen, en na een paar weken had ik het idee dat ik al jaren bij RRZ liep.

Hetzelfde gold voor mijn overstap naar groep 4. Ook daar had ik het al heel snel naar mijn zin, en dat heb ik nog steeds.

En hoe het gaat eindigen.....

Sportief gezien mag alles al die tijd van een leien dakje zijn gegaan, op het werk lag dat ietsje anders. Ik zal jullie niet vermoeien met allerlei details, maar ruwweg zit de vork op de volgende manier in de steel.

Na een reorganisatie bij het bedrijf waar ik 30 jaar voor had gewerkt, ging de zaak failliet, en stond ik zonder een cent op straat. Het grootste deel van de werknemers werd gelukkig al snel overgenomen door één van de twee grote concurrenten van de failliete zaak.

Maar ook daar groeiden de bomen niet tot in de hemel. Bij de tweede reorganisatie bij mijn nieuwe baas bleek ik de pineut te zijn, op basis van last-in first-out. Gelukkig had ik de

bui al een hele tijd zien hangen, en had ik besloten de voorzienigheid een handje te helpen. Mijn partner, die bij haar baas ook niet zo lekker in haar vel zat, en ik zouden wel eens iets compleet anders willen gaan doen. En een mogelijke oprotpremie bij ontslag zou daarbij zéér welkom zijn.

We zijn dus vorig jaar begonnen rond te kijken in Frankrijk, naar een plek waar we ons konden vestigen, en waar we een camping à la ferme en een paar gîtes konden openen.

Eind 2004 werd het voorlopig koopcontract gesloten, en begin 2005 werd het definitieve contract getekend. Inmiddels ben ik inderdaad ontslagen, dus is het hele plaatje nu compleet.

De planning op dit moment is als het volgt: begin augustus begint mijn WW periode; eind augustus stopt mijn partner met werken; midden september verhuizen we naar Bourgondië.

En dat betekent tevens het einde van mijn loopcarrière bij RRZ.

En hoe gaat het nu verder?

Gezien de hoeveelheid werk die er nog moet gebeuren om de zaak operationeel te krijgen, kunnen we op zijn vroegst midden volgend jaar open gaan. In de tussentijd moet één bestaande gîte uitgebreid worden van zit-slaapkamer naar een aparte zitkamer en een aparte slaapkamer. Verder moet er een nieuwe gîte ingericht worden op een plek waar nu nog een stal is, willen we onze woonkamer vergroten, en moet er een toiletblok voor de camping gebouwd worden. Werk genoeg dus. Hopelijk kan ik tussendoor nog tijd vinden om af en toe een stukje te draven. Voor diegenen die een indruk willen krijgen van wat we precies van plan zijn, kan ik verwijzen naar onze website in aanbouw. Als je daarop kijkt, zul je zien dat bijvoorbeeld de prijsstructuur nog openstaat, dat het aan diverse foto's nog ontbreekt, en dat het duidelijk een eerste aanzet is. Laat je daardoor niet afschrikken. Het wordt in de loop van de tijd uitgebreid en aangepast.

Mond tot mond reclame zal voor ons best wel belangrijk worden. Daarom wil ik iedereen die geïnteresseerd is vragen, mij even een mailtje te sturen. Ik ben namelijk van plan

een mailinglijst op te zetten, zodat ik de mensen kan informeren wanneer we opengaan bijvoorbeeld, of wanneer er drastische wijzigingen op de site zijn.

Dus allereerst de website:

<http://www.latuileriechazelle.com/nl/thuis.html>

En dan het emailadres:

cees@latuileriechazelle.com

En uiteindelijk het postadres:

M. C.G. van Halderen et Mme S.L. Nixon
La Tuilerie de Chazelle
71460 Cormatin
FRANCE

Ten slotte....

Rest mij nog om alle mensen die ik een warm hart toedraag binnen RRZ veel succes toe te wensen bij hun sportieve carrière; alle mensen te bedanken voor de gezellige tijd die ik bij RRZ heb gehad; de trainers te danken voor de niet mis te verstane opmerkingen als ik weer eens kreunend van de spierpijn de cooling-down aan het verzieken was; en de hoop uit te spreken, dat als ik weer eens even in het land ben om Oosterse kruiden in te slaan (niet te krijgen in dat deel van Frankrijk!), ik dan nog even een loopje mee kan pikken als gast-loper bij RRZ.

Cees van Halderen - 8 juli 2005 -
(Bijna ex-)groep 4

Monschau Marathon en...

Ron had begin dit jaar al de Monschau marathon gepland en ik besloot in een gekke bui om deze marathon dan ook te lopen. De gemiddelde temperatuur van de voorgaande jaren is 30° C maar de limiet is 6 uur, dus dat moet lukken. Ik stel mezelf toch wel een doel, onder de 5 uur wil ik blijven.

We hebben altijd wel een druk programma, maar ik denk dat ik nu wel te veel gepland heb. Een week voor de marathon nog een halve lopen op Vlieland is voor mij misschien toch wel te veel. Ik neem een beslissing en schrijf over naar de 10 km. Er wordt gezegd dat je een week voor de marathon nog wel een stevige 10 kunt lopen. Het loopt zo lekker in Vlieland dat ik er mijn PR loop.

14 augustus

De start van de marathon is om 8 uur in Konzen, dit i.v.m. de hoge temperaturen in augustus. Wij komen van ons vaste stekkie in Gulpen en moeten daarom wel erg vroeg uit de veren.

Om 5:15 uur loopt de wekker af, even denk ik: „Heb ik me verslapen en zijn we in de herfst wakker geworden?” De regen klettert op de caravan, Ron vraagt of ik nog wel wil. Mijn bedje is wel erg lekker en het klinkt erg verleidelijk. Nee het is geen optie, ik weet zeker dat ik 's middags met een kater zit en heel veel spijt. Ik heb toch niet voor niets zoveel getraind en me de laatste dagen volgepropt met koolhydraten!

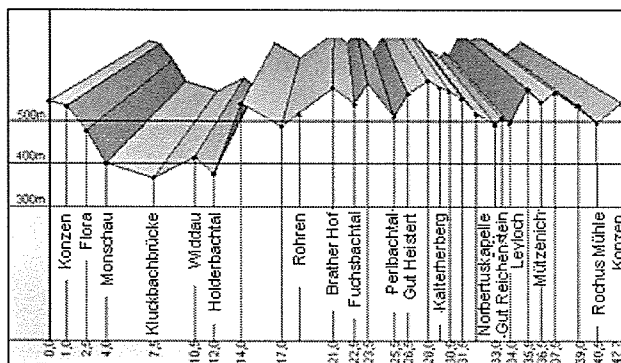
We besluiten om tijdens de rit in de auto ons ontbijt te nuttigen, dat spaart weer tijd.

Het is muis- en muisstil op de weg. Ja, wie gaat er nu ook zo vroeg met dit hondenweer op pad en dan ook nog op zondag. Het lijkt droog te worden maar niet voor lang. Als we naar de start lopen begint het te spetteren en niet veel later te plenzen. Iedereen probeert te schuilen onder bomen of bij publiek onder de plu. Als het startschot valt zie je dan ook overal lopers vandaan komen.

We gaan eerst naar beneden, dit is nog verhard maar dat zal niet lang duren, want 60% van het parcours is onverhard. We naderen Monschau, wie er wel eens is geweest weet dat het er meestal zwart van de mensen ziet. Nu op een regenachtige zondagochtend zie je geen kip! Midden in het dorp staat een handje vol toeschouwers die roepen: SUPER! SUPER!

Ik loop lekker, de benen voelen goed en ik wil harder, maar ik houd me in want wie weet wat er allemaal nog komt. Ik word aan alle kanten ingehaald, alsof ik stil sta. Een beetje dromerig kijk ik om me heen en geniet ondanks de vele regen van de omgeving, het is prachtig. Dan hoor ik HO, STOP! Voor ik in de gaten heb wat er aan de hand is, is het BOEM! Ik loop tegen mijn voorganger op. Het pad wordt smal en we gaan onverhard. Met al die regen betekent dat dat we de modder in gaan. We gaan klimmen, veel lopers geven

de moed al op en gaan wandelend naar boven. Mijn tempo daalt drastisch maar ik kan blijven dribbelen.



We lopen door bossen, langs watervallen en afgronden. De modderpoelen zijn soms zo breed dat ik zou moeten verspringen om ze te ontwijken dus ik ga er dwars doorheen. Soms zak ik tot mijn enkels in de modder en kost het me kracht om mijn voeten mee te krijgen.

De weg naar beneden lijkt net een ijsbaan! Ik glibber heen en weer en moet me steeds corrigeren om op de been te blijven.

De eerst 21,1 km loop ik in 2:12:37, dat is ruim onder mijn doel. Ik stel mijn doel bij en wil onder de 4:30:00 blijven. Even mijn veters opnieuw strikken, een sanitaire stop, en dan aan mijn laatste 21,1 km beginnen. Om me heen zie ik mensen die de man met de hamer al hebben ontmoet, ja en dan is het nog een heel eind! Het wordt droog en de zon gaat schijnen, het is zomer! Helaas niet voor lang, als ik een beetje ben opgewarmd wordt het weer donker en niet veel later barst de regen weer los. Toch al herfst?

Rond de 25 km komt de volgende onverharde klim en ik hoor om me heen dat dit een hele vervelende is. De meeste lopers gaan dan ook direct wandelen, ik kan een lekker tempo blijven lopen. Ik vind dat het klimmen beter aanvoelt als het afdalen, tijdens het afdalen doen mijn benen pijn. De 30 km gaat in 3:06:23 en ik voel dat de man met de hamer vandaag anderen blijft pesten en dat ik onder de 4:30 kan blijven. We lopen door dorpjes waar het publiek de regen trotseert. Om de km staan er veel kinderen met drinken, bananen, sinaasappels en veel andere lekkere dingen. Ik loop langs een klein ventje met een groot bord chocolade. Ja, dat kan ik niet laten liggen, ik neem een handje chocola. Wat is dat lekker!

We hadden de telefoons meegenomen. Ik zou Ron bellen als ik het erg zwaar had, ik zou wat mooie plaatjes kunnen schieten en hij zou mij bellen als hij door de finish was. Bij 34 km (3:30:25) dacht ik „Vanaf nu kan ik gebeld worden“. Het duurt nog wel even voor mijn telefoon gaat. Ron heeft 3:44:26 gelopen en zit lekker in de kleedkamer. Ik vertel dat ik het 37 km-punt nader. Hij zegt verbaasd „ben je al zo ver!“ Ik krijg het advies om het nog wel rustig aan te doen omdat er nog een paar lastige stukken aankomen.

We hebben weer een stuk asfalt gehad om daarna weer onverhard te gaan. We gaan weer afdalen, erg steil en erg glad. Ik blijf op de been en dan mag ik aan de laatste klim beginnen. 40 km (4:06:52) ik voel me nog steeds goed. Natuurlijk zijn de spieren in mijn benen niet meer zo soepel, maar ik blijf lekker lopen. Voor mij vliegen de meters voorbij, voor anderen kruipen ze weg.

Ik nader Konzen en zie het bordje 42 km, even op mijn klokje kijken 4:19:02! Nog 58 sec. om onder de 4:20 te blijven. Ik zet aan en krijg vleugels, in de bocht zie ik Ron foto's maken. Het laatste rechte stukje gaat nog steeds omhoog en ik pers er alles uit en finish in 4:19:55.

We lopen langs de kraampjes met eten en drinken, jammer dat het nog steeds regent. Op de trap in de school is het een gezellige boel, iedereen zit aan de patat met kotelet en bier. Ik had mezelf een heerlijk ijsje beloofd dus rijden we na de warme hap ook nog even naar de ijsboer. In Konzen zit er een met wel 20 soorten. HEERLIJK! Dat is wat een mens verdient.

En dan begint de vakantie! Niet op een ligstoel aan het strand, maar actief bezig zijn en in de weekends een wedstrijdje voor de broodnodige kilometers.

21 augustus

We gaan naar Val-Meer voor een wedstrijdje van 13,4 km. Net als vorig jaar een lekker zonnetje en het hele dorp zit buiten bij de plaatselijke kroeg. Het ziet er allemaal heel verleidelijk uit maar er moet eerst gelopen worden. Ron neemt wel alvast een grote punt rijstevlaai. Ik loop lekker en na afloop popelen we om op het terras plaats te nemen. Ron haalt bier en ik loop naar de frietkot voor een frietje en een kroket. De keus is een Hollandse of Belgische kroket.

Het wordt een Belgische maar wat het verschil is? Wij hebben het niet geproefd!

28 augustus

Vandaag is de halve marathon Houyet – Dinant aan de beurt. Volgens de folder loopt het parcours over verharde wegen en zandpaadjes. Het eerste deel is heuvelachtig en het tweede deel snel. In de brandende zon staan we te wachten, Ron staat lekker vooraan. Er gaat een fluitje en iedereen stormt ervandoor. Wij zien geen streep? Klopt, na 500 m staat de meute weer stil en hier is dus de start. Het gevolg is dat Ron naar achter is verdrongen, het waren niet alleen heel snelle lopers die hem de eerste 500 m inhaalden. We lopen in de prachtige valleien van de Lesse, doorkruisen kleine dorpjes met als einddoel Dinant. Wie denkt dat het hier vlak is heeft het goed mis.

Terug bij de kleedkamers worden we verwelkomd met een grote barbecue. Eerst douchen voor we aanschuiven. Voor de dames is de douche binnen, de kleedkamer is propvol dus als je bent afgedroogd en een T-shirt aan hebt ga je in de gang met ramen verder. Wij dames kunnen aapjes kijken. De mannen moeten buiten douchen, om daar te komen moeten ze buiten langs de gang met ramen lopen.

4 september

We gaan naar Luik voor de halve marathon langs de Ourthe. Op dit parcours hebben we al ervaring en weten wat ons te wachten staat. Vervelende klimmen, veel vals plat en twee keer een vervelend wiebelbruggetje. Op het wiebelbruggetje denk je dat je al een paar flinke Belgische pinten achter je kiezen hebt.

Voor mij is dit lekker om uit te lopen en voor Ron een goede warming up voor zijn volgende marathon een week later. Ron sluit de vakantie af met de Mergelland marathon.

Ook hier schuiven we na de wedstrijd weer aan bij de barbecue met een lekker biertje.

11 september

Op naar Meerssen. Ron voor de hele en ik, zoals voorgaande jaren, voor de 25 km. Het is mistig en broeierig warm. Ik hoop op een bui à la Monschau maar helaas, op een paar spetters na blijft het warm en erg benauwd.

Mijn benen voelen goed en ik ga dus voortvarend van start, al snel heb ik het

benauwd, toch blijf ik tempo lopen. Rond de 10 km voelen de benen nog goed maar het ademen wordt moeizaam en ik denk „waar ben ik mee bezig.“ Ik verlaag het tempo drastisch. Ik loop toch voor mijn PLEZIER! De laatste km zet ik nog wel even aan want ja, ik wil dan toch weer onder de 2:21 blijven. Waarvoor eigenlijk?

Als ik sta uit te blazen met wat drinken en een punt vlaai zie ik Ron in mijn ooghoeken aankomen. WAT DOE JIJ HIER NOU? Met 2:02 op de 25 km ging het voortvarend, ondanks de pijn die hij voelde. Hij had last van een blaar en door het anders gaan lopen een pijnlijke onderrug gekregen en dat trok weer door naar zijn bilspier. Hij was op een trapje gaan zitten om op mij te wachten. Ik vraag waarom hij niet naar de EHBO is gegaan en dat brengt hem op een idee! Even let ik niet op en zie hem in geen velden of wegen meer. Later verneem ik dat hij de EHBO-post heeft bezocht. Een EHBO'er helpt hem eerst met een gewone pleister maar dat blijft natuurlijk niet zitten, dan maar een stukje leukopor. Dit geeft verlichting en na een pauze van ongeveer 40 minuten stapt hij weer vrolijk in. Een goede EHBO'er weet dat een stukje Leukopor niet voldoende is om nog 17 km mee te moeten lopen. Na een paar km was het papier doorweekt en werd de blaar weer gevoelig.

Ik sta op de hoek van de straat te wachten en kan de lopers van ver zien aankomen. Ik hoor roepen daar komt de bezemwagen, hij is nog een eind weg en ik zie nog één loper voor de bezemwagen. Na wat uren zie ik dat het Ron niet is. De bezemwagen komt voorbij maar daar zit hij niet in. In geen velden of wegen zie ik lopers, ik ga maar een stukje langs het parcours lopen want van dat staan krijg ik stijve benen. Er wordt geroepen nog een stuk of 10 en dan zit het erop. Ik heb eigenlijk geen idee hoe laat hij weer is ingestapt dus kan ik ook niet inschatten hoe lang hij weer aan het lopen is. Nu komen de lopers toch langzaam binnen druppelen en dan zie ik in de verte de bekende gele haarband. Hij is aan zijn laatste meters bezig. De lange tocht zit erop. Ron had zich de laatste km zo verheugd op een biertje na de finish maar tot mijn grote spijt was ik mijn portemonnee vergeten. Wat een pech!

Joyce Dijkhuizen

Waar doe ik het voor

Hoed u voor de kuitenbijter!!

De kuitenbijter is een begrip onder wielrenners, wandelaars en hardlopers. Ze hebben het dan over een pittig klimmetje in een parkoers, dat een aanslag doet op de toch al zwaar belaste kuit. De kuitenbijter zorgt voor een zeer pijnlijk gevoel in de kuit.

Tot nu toe ging men er altijd van uit, dat de pijn veroorzaakt werd door het hellend vlak waardoor de kuitspieren extra worden belast. Maar niets is minder waar.....!!!

De kuitenbijter is geen abstract begrip.

De kuitenbijter leeft!

Het is namelijk een diertje, dat òf zeer goed gecamoufleerd is, òf voor het ongetrainde of vermoeide oog niet zichtbaar is, maar wel degelijk bestaat. En het leeft ook in ons vlakke polderland. Ja, zelfs zeer dichtbij..... In deze "waar doe ik het voor" lever ik jullie het bewijs. Ik heb nog geaarzeld om de primeur te gunnen aan een meer wetenschappelijk gericht medium, maar mijn liefde voor RRZ is dermate groot, dat de Roadie de primeur krijgt.

Het bewijs:

Vorig jaar (2004) liep ik met groep 5 in de Weipoort. We waren vanuit de woonkern Zoeterwoude-Zuidbuurt naar de buurtschap Weipoort gelopen (dus over het noordelijke kerkepad) en vervolgens richting Gelderswoude. Op de volledig vlakke asfaltweg in de Weipoort tussen het buurthuis en de T-splitsing waarbij je linksaf naar Gelderswoude gaat en rechtdoor of jezelf doodloopt (dit moet een aanwijzing zijn!) of via het zuidelijke kerkepad terug kunt naar Zoetermeer, sloeg de kuitenbijter toe bij Ron W.*) Zonder vooraankondiging kreeg hij last van een stekende pijn in zijn kuit. Van een zweeps slag of andere spierblessure was evenwel totaal geen sprake! Ron liep een paar honderd meter moeilijk, maar kon toen gelukkig redelijk normaal verder.

Aan dit incident werd dus verder geen aandacht besteed, want er leek – nog – niets aan de hand. Een pijntje hebben we allemaal wel eens.

Maar het verhaal gaat verder.

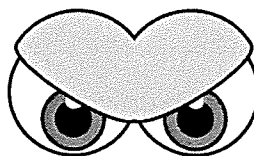
Afgelopen voorjaar liep ik weer met groep 5 op hetzelfde weggetje en in dezelfde richting en ook nu gebeurde het weer. Ditmaal was Ellen B.*) het slachtoffer. Ook zij werd plotseling in haar kuit getroffen door een stekende pijn. Kwam Ron er nog goed vanaf, deze keer was het echt raak. De ongelukkige Ellen kon haar weg niet meer zelfstandig vervolgen en moest per auto naar het clubhuis worden gebracht (zie hiervoor haar relaas in Roadie nr. 2 van dit jaar).

Op 11 juni was het voor de derde keer raak. En weer op hetzelfde punt. Dit keer was Reinie S.*) de sigaar. Weer dezelfde symptomen, nl een plotselinge felle, stekende pijn in de kuit.

Driemaal achter elkaar precies dezelfde blessure op exact dezelfde plek! Dit kan geen toeval meer zijn! Hier is mijns inziens maar één conclusie mogelijk:

In de Weipoort huist een kuitenbijter!

Toen Ron werd getroffen was deze kuitenbijter waarschijnlijk nog erg jong. In ieder geval te jong om blijvend letsel te veroorzaken, maar bij Ellen en Reinie was hij zij al zodanig sterk, dat de beide dames geruime tijd uitgeschakeld werden. De beet als zodanig is overigens niet zichtbaar, zodat ik er van uitga, dat de kuitenbijter naaldvormige tanden heeft.



Wees dus op je hoede. Mijd dit stuk weg of draag beschermende kleding (kuitbeschermers of zo).

De kuitenbijter zelf heb ik niet waargenomen. Hij/zij moet dus òf heel snel zijn, òf zeer goede schutkleuren hebben. Maar waar rook is, is vuur. Dus waar kuitbeten worden gevoeld, moet een kuitenbijter zijn. Wees voorzichtig, want op nog meer slachtoffers zitten we echt niet te wachten. Een gewaarschuwd mens telt voor

twee en dat halveert meteen je kans op een beet, want hij/zij bijt altijd maar één keer.

Ook veilig lopen kan met plezier en daar doe ik het dus voor.

Ed

*) De achternamen heb ik om privacyredenen niet vermeld! Bij een dergelijk sensationele ontdekking zullen de sensatiebeluste media uiteraard alles in het werk stellen om meer te weten te komen over de mysterieuze kuitenbijter en ik wil de onschuldige Ron, Ellen en Reinie daar zeker niet aan bloot stellen.

De dansende zwagers Ruud en Piet

Deze keer ben ik te gast bij de twee actieve Roadrunners Piet van Veen en Ruud van Zon. Geen koppel in de zin dat ze met elkaar getrouwd zijn maar wel via de familiebanden aan elkaar verbonden. Piet en Ruud zijn namelijk zwagers van elkaar. Hun echtgenotes zijn zussen. Dat betekent dat de vrouw van Piet, de zus is van de vrouw van Ruud. Ruud hoort bij Truud (Trudy) en Piet bij Lied (Lidy).

Hoe mooi kan het klinken.

De beide relaties zijn begonnen op dansles, ruim 30 jaar geleden. In de tijd dat het voor bijna alle jongeren gebruikelijk was om naar dansles te gaan. Los van elkaar hebben ze danslessen gehad op dansschool Wesseling in Delft en dansschool Hoogsteder in Den Haag waar ze hun huidige echtgenotes hebben leren kennen. De Pa van de twee zussen was eigenaar van dansschool Hoogsteder. Ruud was als eerste aan een van de dansende zusters verbonden en later volgde Piet. Die had eigenlijk eerst een andere danspartner maar gedurende de cursus heeft hij gewisseld. Changer, in dansterminologie. Spoedig hierna is Piet net als Ruud in de dansfamilie opgenomen. Het hebben van een dansschool houdt in dat er in de weekenden gewerkt moest worden. Bij dansles is vaak een herentekort en Piet en Ruud moesten dan die tekorten aanvullen. Niet bij het elitecorps maar vooral bij de beginnergroepen en de ouderen. Er was altijd wel iets te doen.

De dames leiden, de heren lijden

Zowel Piet als Ruud had weinig affiniteit met het dansen. Met verbeterd gezichten werden de verplichte passen afgelegd. Zonder passie en zonder temperament. Het was altijd het zelfde plaatje: de dames leiden, de heren lijden. Er had voor Ruud en Piet zo'n mooie toekomst in kunnen zitten als dansschooleigenaar, maar beide mannen

hebben deze prachtige kans afgeslagen. Tempo 1, 2 en 3 lukt aardig maar zodra de driekwartsmaten en chasses om de hoek komen, moesten ze beiden afhaken. Als de schoonvader geen dansschool maar sportschoolhouder was geweest, zou er vast meer interesse geweest zijn voor een overname.

De dansschool is gestopt en nu rest alleen nog maar kijken naar de uitzendingen van „Dancing with the stars”. Dansen wordt in deze tijd ineens weer populair. Maar bij Piet en Ruud is geen sprake van berouw hoewel ze toegeven dat ze met bijzondere interesse naar deze shows kijken waarin bekende Nederlanders onder leiding van professionele danspartners in een week de moeilijkste dansen laten zien.

De wereld van het sporten trok meer dan de glitter en de glamour van de danswereld. Ruud is van huis uit een wielrenner en Piet heeft in zijn jeugd gevoetbald en geturnd. Samen hebben ze in 1975 het lopen opgepakt. Dit begon met een klein rondje bij de Laan van Poot in Den Haag. Een circuit dat nog steeds in stand is gebleven. Dit rondje werd al gauw te kort en de afstand werd verlengd totdat er zelfs van Rijswijk naar Meerzicht gelopen werd.

Het lopen was allemaal in ongeorganiseerd verband. Direct rennend vanaf de voordeur en na geruime tijd weer rennend op de deurmat aankomen. Geen structuur, geen opbouw en geen versnellingen. Piet kijkt verbaasd als hij terugdenkt aan de schoenen en de kleding uit de begintijd. Simpele goedkope witte zandsportschoenen met dunne rubberen zooltjes en een lekkere flodderende voetbalbroek er boven. Het was



dan ook niet verwonderlijk dat er af en toe een blessure werd opgelopen.

Het ongestructureerde lopen heeft uiteindelijk wel geresulteerd in het voltooien van een marathon. Dit was in 1991 te Rotterdam. Kort daarna zijn ze samen lid geworden van de Roadrunners en werden direct toegelaten tot groep 2. Al vrij snel werd er doorgestroomd naar groep 1 en Piet loopt nog steeds op dat niveau. Ruud is drie maanden geleden teruggegaan naar groep twee.

Het is niet bij lopen alleen gebleven. Piet is ruim vier jaar actief in de kantinecommissie. Ruud is twee jaar voorzitter van de redactiecommissie van de Roadie. Grote sportieve ambities hebben de mannen niet meer. Gewoon lekker trainen en af en toe een wedstrijdje voor de gezelligheid zoals de Marathon van Terschelling komend najaar.

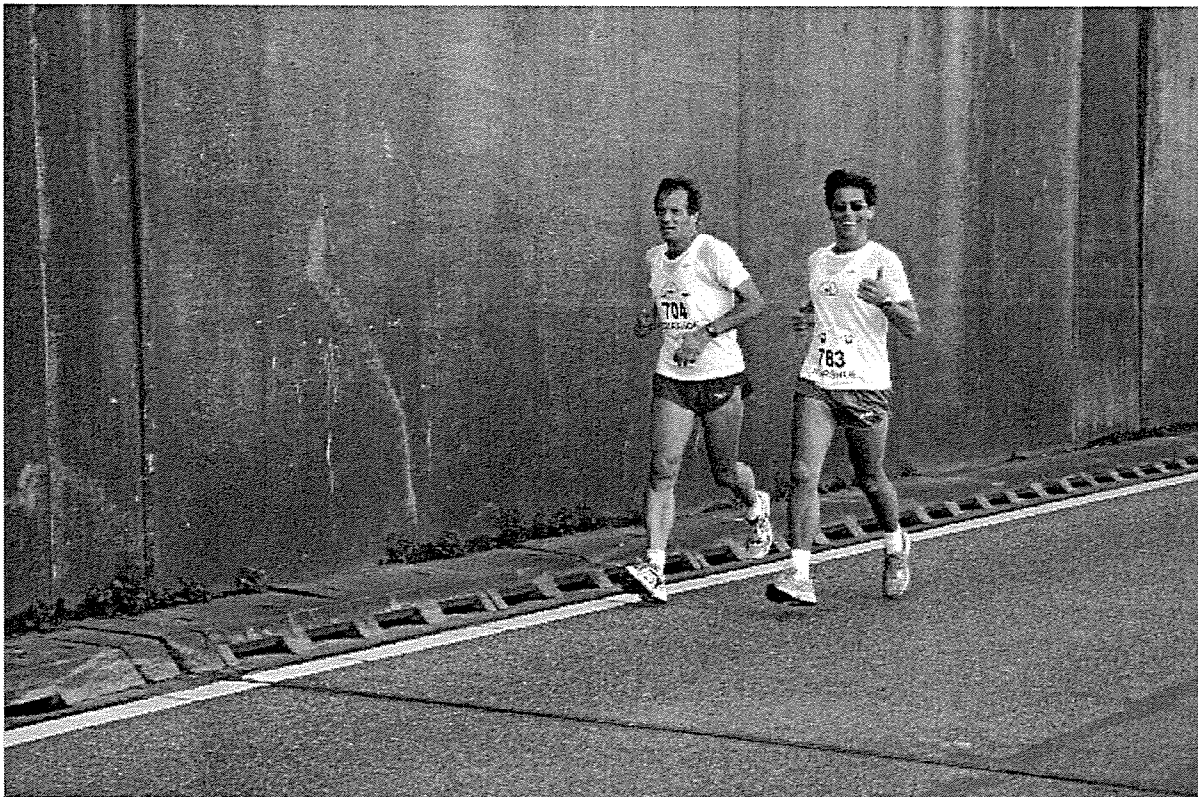
Als ik vraag naar het meest memorabele sportmoment noemt Ruud het moment dat hij op 18-jarige leeftijd in de kopgroep zat bij het Nederlands kampioenschap wielrennen op de weg voor nieuwelingen op het autocircuit van Zandvoort. Alles voelde goed maar groot was de teleurstelling toen hij in een massale valpartij terecht kwam. Dit

betekende einde oefening. Later corrigeert hij dat het behalen van de wereldtitel door Joop Zoetemelk het meest memorabele moment is. Maar dat is toch ook wel van een andere orde.

Het meest gedenkwaardige moment op loopgebied was het uitlopen van de marathon van Terschelling nu drie jaar geleden. In fysiek opzicht was het niet helemaal verantwoord maar het aankomen aan de finish voelde geweldig.

Het meest memorabele en trieste moment voor Piet op sportgebied is die ene verliespartij tegen de F-jes van een voetbalclub uit de Haagse regio met 18-1. In positief opzicht kan hij echter zonder blikken of blozen terugkijken op een eerste behaalde prijs bij het turnen. Op loopgebied kan hij nog die ene ferme handdruk herinneren toen hij een keer verrassend als eerste finishte. Andere tastbare herinneringen zijn er niet.

„Heel apart was vroeger de manier waarop uitslagen geregistreerd werden”, merkt Piet op. „Het kwam regelmatig voor dat je bij de finish een volgnummer in je handen gedrukt kreeg waarop je zelf de eindtijd moest schrijven. Allemaal gebaseerd op goed vertrouwen.”



Zo kijken beiden met plezier terug naar de verdonkeremaanloop in Delft. Ver lopen in het donker onder de maan in de nacht dat de zomertijd overgaat in de wintertijd. De tijden werden door het opschuiven van de tijd „verdonkeremaand”.

De gezamenlijke activiteiten tussen de zwagers beperkt zich niet tot het lopen. Ook verhuizen werd gezamenlijk opgepakt. De huisraad van twee families ging in één verhuiswagen naar Noordhove. Daarnaast worden ook regelmatig vakanties samen gevierd. Op dit moment hebben ze ook nog samen een zelfde hobby namelijk het uitpluizen van stambomen. Donkere archieven van gemeenten worden bezocht om de oudste wapenfeiten en geschriften te achterhalen van het geslacht Van Zon en Van Veen. Sinds kort wordt ook de stamboom van de schoonfamilie verder uitgediept.

„Het is prachtig om je proberen te verplaatsen in de wereld van je voorouders” legt Ruud uit.

„Je komt beroepen tegen die in deze tijd niet meer bestaan. Het is een puzzel waarbij je vooraf niet weet of je de oplossing ooit zult vinden.”

In het dagelijkse leven is Piet ambtenaar bij Volkshuisvesting en de belastingdienst. Hij zit daar midden in een overgangsfase. Ruud werkt al 41 jaar als electronicamonteur en nu als service- en supportassistent bij Bruker-AXS

Vanaf je 15^e jaar, 41 jaar bij dezelfde baas werken, is bijna niet meer van deze tijd. Er kan geconcludeerd worden dat het bij de heren allemaal wel goed zit: een duurzame relatie, een duurzame baan en gezond van lijf en leden. Alles in balans en in harmonie. Tot het moment dat er iets op familiegebied aan de hand is, want dan staat familie op nummer 1 en moeten trainingen en andere leuke dingen wijken. Om het plaatje compleet te krijgen moet ik ook nog vermelden dat Piet een dochter en een zoon heeft en Ruud twee zonen. Buiten de trainingstijden om kun je Piet rond de Noord-Aa tegenkomen met een grote Berner Senner hond.

35 jaar zonder kapper

Als ik ter afronding vraag naar nog nimmer onthulde geheimen houdt Piet rustig zijn mond en Ruud vertelt trots dat hij al 35 jaar geen bezoek heeft afgelegd aan de kapper.

Op de valreep wil Piet toch nog even kwijt dat er ook nog een aangetrouwde neef van hen op de club zit. Etienne den Toom (loper van groep 1) en onlangs vader geworden is namelijk getrouwd met de dochter van zus nummer 3. De banden bij familie Zon-Veen zijn sterk maar de banden met de Roadrunners zijn ook stevig. Beiden hopen nog lang met plezier te lopen en wensen dat ook de andere leden toe. Lekker lopen en veel gezelligheid. Hollandser kan bijna niet.

Ellen Bominaar

Verzin en win!

De SMC (sportverzorgings- en massagecommissie) is op zoek naar een nieuwe pakkende slagzin voor op het spandoek. Een kernachtige zin, die in een paar woorden uitdrukt waar de SMC voor staat. Het is tijd voor vernieuwing van de huidige leus: „Beter presteren, laat je masseren”. Weet je iets beters, laat het ons weten.

Verzin een goede zin en maak kans op een gratis massage van je favoriete RRZ-masseur.

Mail je inzending naar:

dianne.spanjers@planet.nl

De SMC

Hoe log ik in

op <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl> ?

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

Deze keer aandacht hoe je moet inloggen en toegang kunt krijgen tot het besloten (en leukste) deel van de site.

Inloggen doe je zo!

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

- Ga naar www.roadrunners-zoetermeer.nl
- Klik rechts boven op de rode balk: inloggen
- Vul bij login je eerste letter van je voornaam, direct gevolgd door je achternaam. Gebruik max. zeven letters, geen voorvoegsel en geen hoofdletters. (Ruud van Zon wordt rzon)
- Vul bij wachtwoord (paswoord) de

postcode in: vier cijfers een spatie en twee hoofdletters (2725 AB)

- Klik op aanmelden
- Rechtsboven staat een vakje met: mijn info. Klik daarop en je ziet je persoonlijke gegevens.
- Werk de huidige gegevens bij, vul vooral ook de groep waarin je loopt.
- Je kunt hier ook je paswoord (postcode) vervangen door je eigen paswoord.
- Vergeet niet op bevestigen te drukken

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

Prikbord vol met foto's

Bekijk regelmatig het prikbord. Hier staan vaak foto's van evenementen zoals de mini triathlon, en de autoloosloop. Er staan handige tips en andere praktische verwijzingen.

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

Ruud van Zon

Even puzzelen

Deze keer een trendy Sudoku puzzel.

Alle cijfers van 1 t/m 9 moeten één keer voorkomen in alle horizontale rijen en één keer in alle verticale kolommen en één keer in elk van de negen vierkantjes van 3 × 3 vakjes.

Het is flink puzzelen maar het voelt goed als de oplossing is gevonden.

5			3	8			6	
		2	9					
4	1		6					
		5				9		4
	9						3	
8		4				6		
					7		5	1
					9	7		
	4			3	6			8

Uitslagen

3^e Starshoe-run, 26 juni

5 km

Tom Maessen	19:08
Frank Kleissen	19:16
Patrick Roosen	19:22
Bob Verbrugge	19:39
Dolf Strikwerda	19:51
Paul van Vliet	21:03
Carlos Fokke	21:54
Ruud van Zon	22:00
Anton van der Lubbe	22:14
Hans van Tol	22:33 pr
Marc Bras	22:48
Cok Vis	24:07
Esther de Wit-Smit	24:12 pr
Idius Felix	24:16
Cees van Halderen	24:18
Yvonne Vis	27:35
Irene van der Lubbe	27:59
Jaap Visser	29:39
Windy van Zwam	29:42

Dobbeloop, Nootdorp, 26 juni

21,1 km

Klaas de Vries	1:36:24
----------------	---------

Verviers, België, 19 juni

13,6 km

Ron Dijkhuizen	1:03:20
Joyce Dijkhuizen	1:14:04

Maastricht – Bilzen, 25 juni

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:32:19
Joyce Dijkhuizen	2:02:44

Kadeloop, Schipluiden, 2 juli

12 km

Karel Knoester	1:10:26
Wim Albers	1:12:30

Onstwedderomloop, Onstwedde 4 juli

5 km

Klaas de Vries	21:02
----------------	-------

Midzomeravondloop, Bleiswijk, 6 juli

15 km

George Jeremic	59:15
Etienne den Toom	1:00:16
Mike van Wichen	1:01:39

Bob Verbrugge	1:02:04
Patrick Roosen	1:02:35 pr
Jan van Rijn	1:02:37 pr
Ad Peltenburg	1:03:29
Remco de Jong	1:04:06 pr
Martin Grootsholte	1:04:35 pr
Frank Kleissen	1:04:45
Dolf Strikwerda	1:04:45 pr
Rob van Hees	1:05:24 pr
Ruud van Zon	1:06:08
Rens Veltman	1:07:53
Ingmar de Groot	1:08:25
Roeland van Dijck	1:09:59
Anton van der Lubbe	1:11:25
Joyce Dijkhuizen	1:11:27 pr
Theo Aanen	1:11:27
Hans van Tol	1:13:03 pr
Gita Jeremic	1:13:06
Elly van der Kooy	1:13:12
Cok Vis	1:13:46 pr
Roland Groustra	1:14:42 pr
Wouter Sanders	1:15:31
Bianca Hesselius	1:15:35 pr
Edwin Adams	1:15:37
Paul van Heukelum	1:18:27
Krish Garbaran	1:19:05
Cees van Halderen	1:19:47
Sandra Smits	1:20:41 pr
Ruud van der Maaten	1:20:41
Karel Knoester	1:27:03
Yvonne Vis	1:30:37
Wilma Coenen	1:33:42
Toos de Groot	1:38:03
Wim Albers	1:38:03

Strandloop, Noordwijk, 21 juli

8 km

Ron Dijkhuizen	33:31
Joyce Dijkhuizen	40:15

Lauwersoog – Ulrum, 30 juli

21,1 km

Frank Kleissen	1:31:20
Ad Peltenburg	1:31:22

1^e Jan Louwers & Partners Run, 31 juli

5 km

Ruud van der Maaten	19:09
Piet van Veen	20:02
Klaas de Vries	20:06
Anton van der Lubbe	21:07
Ruud van Zon	21:22
Carlos Fokke	21:43

Ronald Groenhout	24:13
Marc Bras	25:37
Piet van Paridon	25:42
Wim Albers	27:37
Hassan al Ghazi	27:59
Jaap Visser	30:02

Bradelierloop, de Lier, 6 augustus

5 km

José Warmerdam	29:10
----------------	-------

10 km

Eugenie Hofwijks	57:02
Wim Albers	58:37

Stortemelkloop, Vlieland, 8 augustus

10 km

Joyce Dijkhuizen	45:53 pr
------------------	----------

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:28:16
Ad Peltenburg	1:31:47

Monschau marathon, 14 augustus

42,2 km

Ron Dijkhuizen	3:44:26
Joyce Dijkhuizen	4:19:55

Valmeer, België, 21 augustus

13,6 km

Ron Dijkhuizen	58:00
Joyce Dijkhuizen	1:08:23

Bommenberendloop, Groningen 27 augustus

21,1 km

Ad Peltenburg	1:29:18
---------------	---------

Houyet-Dinant, België, 28 augustus

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:40:28
Joyce Dijkhuizen	2:02:51

2^e Jan Louwers & Partners Run, 28 augustus

5 km

Lex van Wijk	18:53
Tom Maessen	18:55
Wijnand Bavius	19:32
Paul van Vliet	19:58
Marcel den Hollander	20:24
Ingmar de Groot	20:49
Anton van der Lubbe	21:14
Ricky Martens	21:17
Ruud van Zon	21:22

Marco Ephraïm	22:50
Edwin Adams	22:51
Marc Bras	23:36
Ronald Groenhout	23:42
Martin Zwart	24:00
Cok Vis	24:01
Eef Zwart	24:36 pr
Hans Scheffelaar	24:45
Ruud Verzijde	25:15
Cindy van den Hengel	26:40
Wim Albers	27:27
Hassan Al-Ghazi	28:01
Piet Schoonen	28:21
Andrea Kiekens	30:39
Jacqueline Huijnen	30:45
Ernest van Soest	30:48
Jaap Visser	32:32
Yvonne Vis (fitwalk)	32:42 pr

Poldercross, Stompwijk, 26 augustus

3,5 km

Hans Scheffelaar	30:00
André Bult	32:30

Vlietloop, Voorschoten, 4 september

10 km

Dolf Strikwerda	42:43
-----------------	-------

21,1 km

Ricky Martens	1:40:20
Ruud van Zon	1:43:02
Robert v/d Linden	1:56:32

Tilburg Ten Miles, Tilburg, 4 september

16,1 km

Peter van Zijp	1:26:23
----------------	---------

Luik, België, 4 september

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:37:48
Joyce Dijkhuizen	1:53:53

30 van Amsterdam-Noord, 4 september

30 km

Paul van Heukelum	3:02:00
-------------------	---------

Goudse Singelloop, Gouda, 9 september

10 km

Mike van Wichen	44:59
Anton van der Lubbe	45:36

**Mergelland Marathon, Meersen,
11 september**

42,2 km

Ron Dijkhuizen 4:22:06

25 km

Joyce Dijkhuizen 2:20:45

**Fortis halve marathon, Rotterdam,
11 september**

21,1 km

Hans Jansen 1:59:24

Wim Albers 2:17:27

Karel Knoester 2:18:49

Dam tot Damloop, Zaanstad, 18 september

16,1 km

Mike van Wichen 1:10:37

Theo Houtman 1:19:24

Robert van der Linden 1:25:21

Sandra Smits 1:27:43 pr

Ruud van der Maaten 1:27:43

Bart Lamers 1:27:50

3^e Autoloosloop, Zoetermeer, 18 september

15 km

George Jeremic 57:07

Dolf Strikwerda 1:05:14

Ruud van Zon 1:07:25

Ricky Martens 1:08:39

Richard Willems 1:09:38

Ed Helsloot 1:11:04

Patrick Roosen 1:13:27

Marco Ephraïm 1:14:53

Roeland van Dijk 1:15:25

Martin Snoek 1:18:27

Paul van Heukelum 1:19:30

Ernst-Jan Bosman 1:19:42

Kris Gharbaran 1:20:20

Eugenie Hofwijks 1:32:20 pr

10 km

Bob Verbrugge 0:39:32 pr

Ingmar de Groot 0:42:17 pr

Rob van Hees 0:43:48

Piet van Veen 0:44:09

Herman Roosenboom 0:45:36

Idius Felix 0:50:50

Leo Zonderop 0:51:41

Marja Zonderop 0:51:42

Frank Eilbracht 0:52:31

Piet van Paridon 0:52:58

Ellen Bominaar 0:53:22

Cindy van den Hengel 0:54:36

John Jongeneelen 0:54:40

Jack van de Pol 0:56:08 pr

Gert van der Houwen 0:57:34

Gideon Bouwman 0:57:48

Ingrid Hendrikse 0:58:00

Wim Albers 0:58:48

Celine de Voogd 0:58:56

Yvette Spiering 0:59:19

Fred van Doorn 1:00:19

Michel de Graaf 1:00:19

Ben de Kok 1:01:16

Hilda van den Berg 1:01:40

Martin van Baarle 1:01:54

Peter van der Meer 1:02:42

Marjoleine Peters 1:02:46 pr

Ineke van Houwelingen 1:02:54

Ingeborg de Bruyn 1:02:57

Hassan Al-Ghazi 1:03:08

Andrea Kiekens 1:05:27

Annelies Alblas 1:08:27

Rien Huurman 1:08:28

Winny Kieboom 1:08:51

Els Visser 1:11:13

Jasper Harteveld 1:23:05

5 km

Frans van Haaster 18:23

Lex van Wijk 18:33

Marcel den Hollander 20:30

Ferry van Velzen 25:01

Piet Schoonen 28:45

Anton-Fokke Klijnsma 29:57

Jaap Visser 30:22

Jacqueline Huynen 30:38

Ernest van Soest 30:41

Linda Peltenburg 31:22

5 km fitwalk

Frits van der Lubben 32:28

Yvonne Vis 33:23

Petra Post 38:00 pr

Irene van der Lubbe 38:51 pr

Annemieke den Haan 39:36 pr

Katwijk, 24 september

10 km

Ingrid Hendrikse 1:01:52

Karel Knoester 1:08:03

Sonja den Dulk 1:08:03

21,1 km

Dick den Dulk 2:01:31

**Eemsmondloop, Uithuizermeedem,
24 september**

10 km

Ad Peltenburg 40:31

**Achmea Zilveren Kruis Run, Haarlem,
25 september**

21,1 km

Ricky Martens 1:38:44

Posbankloop, Velp, 25 september

15 km

Bob Verbrugge 1:02:43

Ad Peltenburg 1:05:31

Edwin Adams 1:09:57 pr

Wouter Sanders 1:19:14

Cok Vis 1:24:58

Yvonne Vis 1:37:51

30 van Almere, Almere, 25 september

30 km

Paul van Heukelum 2:47:27

3^e Jan Louwers & Partners Run, 25 september

5 km

Frans van Haaster 18:09

Wijnand Bavius 18:43

Paul van Vliet 19:10

Dolf Strikwerda 19:37

Herman Roosenboom 21:41

Ruud van Zon 22:08

José de Groot 23:46

Paul Geelen 26:26

Jan Pronk 26:30

Jan Louwers 26:49

Marc Bras 27:05

Ad de Bruin 27:06

Celine de Voogd 27:35

Wilma v.d. Zalm 28:46

Ellen Bominaar 28:52

Ernest van Soest 29:26

Lili Oud 30:12

Jaap Visser 31:24

**Zeelandmarathon, Burgh Haamstede
1 oktober**

42,2 km

Ron Dijkhuizen 4:10:11

Bredase Singelloop, Breda, 2 oktober

21,1 km

Ricky Martens 1:57:53

Rottemerenloop, Bleiswijk, 2 oktober

21,1 km

Joyce Dijkhuizen 1:41:27 pr

Lentekriebels?

De Erkend Hovenier weet er alles van.

In het voorjaar geniet uw tuin van de eerste zonnestralen!

realiseren. Van het ontwerp tot en met de aanleg. Bovendien

Het groen ontwaakt en bij u kriebelt het

levert hij gegarandeerde kwaliteit en voldoet

gevoel van een zomerse droomtuin. De Erkend Hovenier weet er

aan strenge eisen op het gebied van bedrijfsvoering en vakbekwaamheid.

alles van. Want de Erkend

Heeft u ook lentekriebels?

Hovenier weet op verrassend

Bel en maak vrijblijvend een

creatieve wijze uw droomtuin te

afpraak.

erkend
HOVENIER



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

Lex van Wijk Hoveniers bv

**Bezoek onze
modeltuinen**

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



vereniging
van hoveniers en
groenvoorzieners



