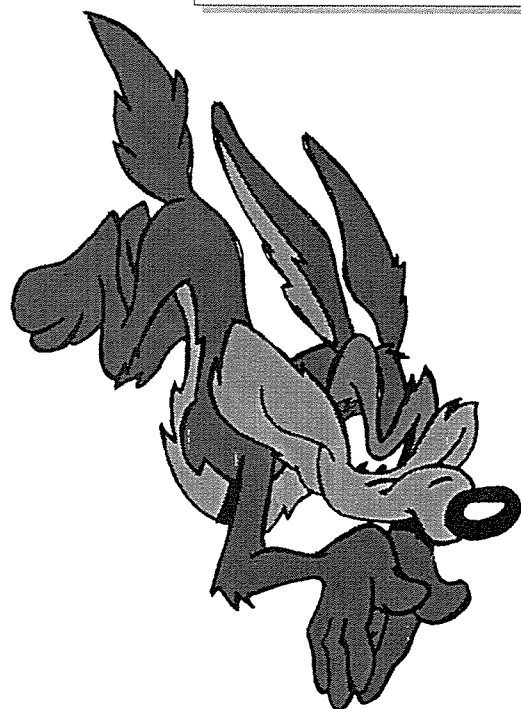
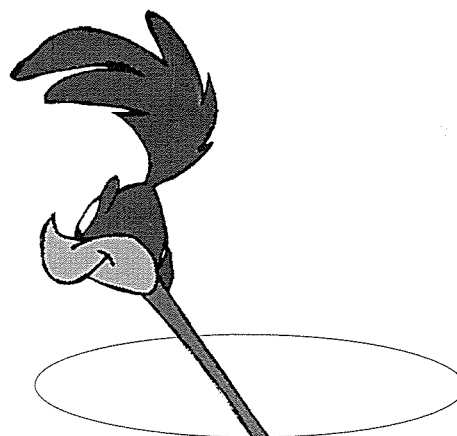


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER



nr **5**
nov - dec
2005



Lopen met de Franse slag

Meer oog voor de natuur

Obligaties

Starshoe

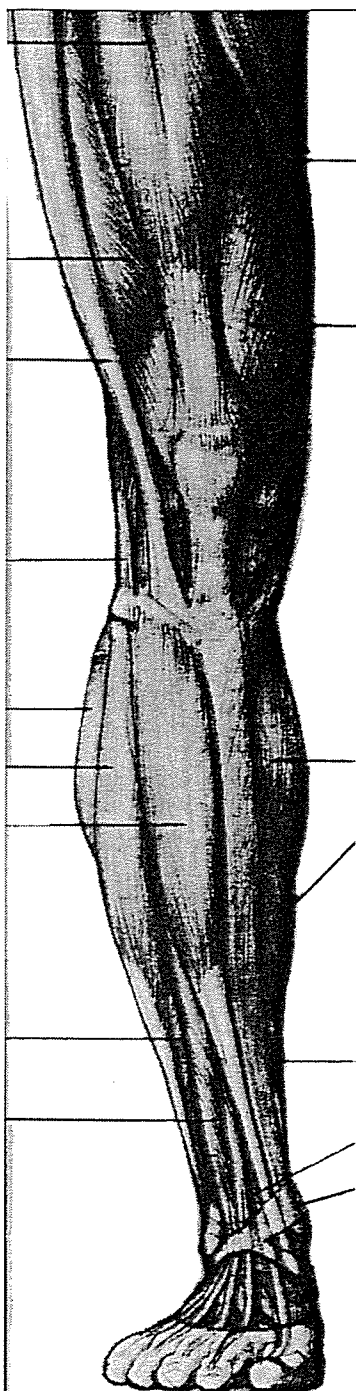


Cobaltstraat 20

tel.: 079-3610110

www.starshoe.nl

E-mail: info@starshoe.nl



- ☞ test, onderzoek en advies van voetbelasting en looppatroon op verschillende testbanen m.b.v. gesloten videocircuit
- ☞ uitgebreide collectie runningschoeisel van ADIDAS, ASICS, BROOKS, MIZUNO, NEW BALANCE, NIKE, REEBOK en SAUCONY
- ☞ **nieuw:** collectie **NORDIC WALKING** schoeisel
- ☞ **nieuw:** SWIX Nordic Walking stokken
- ☞ functionele sportkleding
 - * sport-ondergoed van diverse merken
 - * sport-BH's
 - * tights, jacks, shirts van BROOKS, CRAFT, NEW BALANCE, NEW LINE, ODLO EN SAUCONY
 - * runningsocks van ASICS, FALKE en X-SOCKS
- ☞ topklasse sportaccessoires
 - complete collectie TIMEX hartslagmeters, bottle-belts, running radio's, wallets en reflectiehesjes
- ☞ medicinale braces
- ☞ aanpassingen in of aan sportschoenen
- ☞ vervaardigen van D3D voetbedden
- ☞ schoenreparaties
- ☞ RRZ verenigingskleding uit voorraad leverbaar

- ☞ Leden van RRZ krijgen op de gehele Starshoe collectie 10% korting (uitgezonderd RRZ clubkleding)

Kom eens langs voor de juiste sportschoenkeuze

Inhoud

Blz	•	5	Voorwoord
	•	6	Vreugde en leed
	•	7	Bekendmaking winnaar
	•	8	Battice, 4 Heuveltjesloop
	•	10	Meer oog voor de natuur
	•	13	Pheidippides estafette marathon
	•	15	Lopen en gewicht
	•	16	Etten-Leur op gehuurde schoenen
	•	17	De smoezenmixer
	•	18	Afscheid
	•	19	New York, New York
		23	Lopers en andere weggebruikers
	•	24	Verslag ALV
	•	27	Puzzel
	•	28	Waar doe ik het voor
	•	30	Hardlopers laten alles lopen
	•	31	De berenloop
	•	32	Lopen met de Franse slag
	•	33	29 oktober, Pheidippidesloop
	•		Streep onder obligaties
	•	34	Optimaal trainen met een hartslagmeter
	•	36	Afzien in Brabant
	•	37	Uitslagen

*Wij wensen alle leden in 2006 een jaar met veel sportieve hoogtepunten,
maar bovenal veel gezondheid en geluk met allen die hun dierbaar zijn.*

*Redactie Roadie,
Ellen, Arjan, Nick & Ruud.*

Colofon

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

Adres

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

Bestuur

Sjef van Woensel, voorzitter (079) 341 47 30
 Jan-Willem Weehuizen
 Astrid Bakker, secretaris (079) 331 87 65
 Jack van de Pol, penningmeester 06 - 146 86 126
 Herman Roosenboom (079) 361 18 53
 bouw manager clubhuis
 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 € 13,50 per jaar
 Wedstrijdlicentie € 18,20 per jaar
 Andere leden (fit-
 walkers, wielrenners) € 19,50 per kwartaal,
 € 78,- per jaar
 Donateurs € 22,50 minimaal per jaar
 Bankrekeningnummer: 8855.75.261
 t.n.v. Road Runners Zoetermeer

Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Ledenadministratie

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

Trainingen

maandagavond 19.30 uur
 woensdagochtend 09.00 uur
 woensdagavond 20.00 uur
 zaterdagochtend 09.00 uur
sportief wandelen:
 maandagavond 19.30 uur
 zaterdagochtend 09.00 uur
 woensdagavond 19.30 uur

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Ad Smits (079) 346 06 61

Kinderopvang

Jojanneke Wagenaar 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

Trudy van Woensel (vreugde)

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

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

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

Voorwoord

Van het bestuur

Op 16 november was de Algemene Ledenvergadering. Een verslag daarvan treft u aan in deze Roadie. Er werden besluiten genomen over de verbouw van het clubhuis, de begroting 2006 en een financieel verslag over 2005, het „afregelen“ van de obligaties die werden uitgegeven toen het huidige clubgebouw werd gebouwd én er werden nieuwe bestuursleden gekozen.

Tijdens de ALV werd afscheid genomen van drie bestuurleden met elk bijzondere verdiensten:

Bianca Hesselius regelde enkele jaren de site, de perscontacten, de 5 km lopen op zondag, was belast met secretariaatswerkzaamheden, met PR en sponsoring en zo kan ik nog even doorgaan. Kortom, de club en met name de bekendheid van de club zou niet zijn wat die is, als Bianca er niet de schouders onder had gezet. Met vele anderen, maar wel als stuwende kracht. Ze blijft vrijwilliger, ze blijft hulptrainer en ze blijft steun en toeverlaat.

Herman Middendorp was in het interimbestuur en het vaste bestuur daarna vice-voorzitter en belast met onder andere het clubgebouw, het gladstrijken van plooiën, PR en sponsoring en heel veel diverse werkzaamheden. Geroutineerd stuurde hij mensen en processen en zorgde dat zaken „geregeld“ werden.

Ruud van der Maaten was de looptechnische man. Voorzitter van de commissie technische zaken, contactpersoon voor enkele andere commissies, schrijver van het beleidsplan, altijd iets mee te organiseren. Had zeker niet de makkelijkste taak in juist een loopclub waarin veel vrienden en vriendinnen lopen maar waarin soms ook daadkrachtig bestuurd moet worden. Mede dankzij Ruud is de RRZ een club die goed draait met mooie prestaties.

Namens U allen mocht ik Bianca, Herman en Ruud tijdens de ALV bedanken en een bescheiden blijk van waardering geven. Ik bedank hen hier graag nogmaals voor al hun inzet in de bestuurlijk lastigste periode die onze vereniging heeft gekend. Vooral via hen is er veel ten goede gekeerd en zijn lopers en vrijwilligers weer enthousiast.

Waren er drie vertrekkende bestuursleden, er was één komend bestuurslid: **Jan-Willem Weehuizen**. Het is de bedoeling dat hij met name de technische zaken gaat behartigen. Jan-Willem is al heel lang lid van de RRZ, heeft een drukke baan, maar is graag bereid wat extra's te doen.

Met de verkiezing van slechts één nieuw bestuurslid is het bestuur wel erg uitgedund. Wilt u bestuurslid worden of actief willen zijn als vrijwilliger: meld u aan. De vergoeding is nihil maar de waardering is groot.

Zeker omdat over een half jaar er nog enkele al jaren zittende bestuurleden willen aftreden, is kandidaatstelling meer dan noodzakelijk.

Wat valt er verder te vermelden? Dat de ALV instemde met het plan van het bestuur voor verbouw van het clubgebouw en dat onder strenge financiële voorwaarden: geen extra schulden, eerst de lening van het huidige gebouw maar eens aflossen en als er meevallers zijn kunnen die voor extra werkzaamheden worden besteed. De werkgroep onder voorzitterschap van **Herman Roosenboom** gaat de plannen nu verder uitwerken.

En dat het goed gaat met het clubgebouw als het gaat om de omzet en dus om de winst. Veel vrijwilligers achter de bar en nog meer leden vóór de bar zijn wij erkentelijk voor hun inspanningen. Mede dankzij u kan de renovatie nog beter.

En wat te denken over een korte discussie op de internetsite over enkele collega-lopers en -loopsters die na een training vóór de deur een sigaret roken? Zoals ik op de ALV heb gezegd: discussie is prima, maar met respect en tact. Elkaar verketteren of elkaar de loopsport ontzeggen – het gaat te ver. Kortom, hoe meer discussie hoe liever, zeker ook op de site die zo liefdevol worden bijgehouden door **Anton van der Lubbe**.

En de 5 km-loop op elke laatste zondag van de maand is en blijft erg succesvol. Het deelnemersaantal stijgt tot waarlijk grote hoogte. Dank aan die lopers, maar vooral ook aan de vrijwilligers die organiseren en ondersteunen. Grote klasse!!

En er was de afgelopen weken een zeer succesvolle beginnersgroep. Met vele tientallen bereikten zij onlangs de eindstreep. Hopelijk blijven velen van hen jarenlang en met veel plezier lid van onze club.

Rest mij om iedereen een heel gelukkig Nieuw jaar te wensen, samen met hen die u dierbaar zijn. Laten we even stilstaan bij de collega loopsters en lopers die geblesseerd zijn, of erger, in ernstiger toestand in het ziekenhuis verblijven. We wensen hen sterkte en een voorspoedig herstel. Het doet je beseffen dat gezond zijn én blijven oh zo belangrijk is.

Geniet van het leven, het lopen en van elkaar.

Wie weet tot op de nieuwjaarsontmoeting op zaterdag 7 januari 2006.

Sjef van Woensel
Voorzitter

Vreugde- en leedcommissie

· Helaas nemen wij **afscheid** van:

Peter van de Beek, Nicolette Komen, Angelique en Karel Versteegen, Angela Hoevers-Flake, Wilma van der Zalm, Nicole de Vries, Marianne Korving, Karin Kreunen, Foskea Kleissen-Leeuwma, Bert Hartog, Betty Wentink, Hans de Gooijer, Jolanda van Oosten, Bella en Charles Wagner, Piet Roostenburg, Linda van der Horst.

· Wij **verwelkomen**: Martijn Brizee, Ilse van Steenis, Annelies Alblas, Remko Hartjesveld, Arianne de Kok-Scholten, John Jongeneelen, Jasmijn Lebox.

· De volgende leden zitten in de lappenmand en hebben een **beterschapskaart** ontvangen: Jan Moggré, Frans van der Werf, Ineke van Houwelingen, Willem Hoogendoorn.

Eind November zijn Remco en Barbera de Jong verblijd met geboorte van zoon Kevin.

Verjaardagen

Januari

3 Anna Blok-Verkruisen
3 George Jeremic
(Abraham)
3 Nico van der Kooij
3 Mike van Wichen
3 Hans van Zijl
4 Willem van der Tocht
7 Bas Hoogendorp
7 Trudie van Woensel
8 Linda Roos
8 Riet van Sommeren
11 Johan Gharbaran
11 Jochem Hogendoorn
13 Ingmar de Groot
15 Ron Dijkhuizen
15 Gerrie Siemes
16 Elly Burgering
16 Richard Goedhuys
(Abraham)
16 Wietske Luimstra
20 Frans van den Hengel
20 Asrat Limenh
21 Klaas Wagenaar
22 Herman van den Hatert
23 Ellen Duijzer-Russcher
23 Hans de Haan
25 Leen Antonisse
25 Yvonne Vis
26 Peter de Haan
26 Ben de Meijer (Abraham)
26 Dolf Strikwerda
28 Richard Willems
29 Lara van Kempen
29 Vincent de Knegt
30 Ap Harteveld
31 Ineke van Dijk

Februari

1 Arianne Kok-Scholten
2 Jaqueline Huijnen
2 Sjef van Woensel
3 Annemieke den Haan
4 Michel Klein
5 Hans Rolff
5 Thomas Speekman
6 Meeke Flipse-Smeulders
6 Ben de Kok
6 Frans van der Werf
8 Wim Albers
8 Hilda van den Berg
8 Jan van Rijn
10 Andre Bakker
11 Diederik Post
11 Martin Zwart
13 Rob van Hees
13 Wim van Hooft
15 Dianne Roosenboom
16 Hans van Tol
18 Bart Lamers (Abraham)
18 Arie Perfors
20 Sonja den Dulk
20 Jan Pronk
20 John Jongeneelen
21 Ton de Veen
22 Ed Helsloot
23 Aad Vervaart
24 Erica Hillebrink
25 Remco de Jong
25 Bart Schippers

Maart

1 Irene van der Lubbe
2 Martin Snoek
4 Martijn Brizee
6 Ingrid Hendrikse
6 Paul van Heukelum
6 Fred Nelissen
7 Fred van Doorn
9 Marco Borsboom
10 Jose Dokman
13 Meindert Louwsma
14 Patrick Roosen
15 Jan Besseling
15 Jeannot Kok
15 Frank van Steenbrugge
16 Etienne den Toom
16 Jan Vaneman
17 Andrea Kiekens
17 Paul Nieuwenhuizen
19 Henrika Hoogervorst
20 Annemiek ten Hoor
23 Kees Brits
23 Cynthia de Haas
24 Manuela Klerks-
Westhoven
25 Jan-Peter Willemsen
28 Wijnand Bavius
30 Jan-Willem Weehuizen

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

Bekendmaking winnaar

· een nieuwe leus voor het spandoek ·

In de laatste Roadie vroegen wij jullie mee te denken over een nieuwe leus voor ons spandoek.

Het is bekend, dat reclameborden, spandoeken etc. die er altijd staan en hangen op den duur zo vertrouwd raken, dat deze uiteindelijk niet meer opvallen.

Hoe goed en pakkend onze vorige leus ook was, hij was duidelijk toe aan vernieuwing.

Enkele leden hebben de moeite genomen niet één maar soms zelfs meerde leuzen te bedenken. Ze waren allemaal leuk, pakkend, grappig of origineel. Maar zoals altijd; er kan er maar een de winnaar zijn.

Het was een moeilijke taak voor de jury, maar na lang wikken en wegen is de keuze gevallen op de inzending van

Els Visser

Gefeliciteerd Els! Jij mag je op kosten van de SMC 30 minuten laten masseren door jouw favoriete RRZ sportmasseur. De inzending van Els blijft nog even geheim. Deze zien jullie vanzelf binnenkort op het nieuwe spandoek. Houd dus het spandoek scherp in de gaten.

De andere inzendingen willen wij jullie niet onthouden.

Neem bijvoorbeeld **Dolf Strikwerda**, die zeer humorvol helemaal in de rijmsfeer van sinterklaas was:

*Je spieren weer eens stram en stijf,
je loopt weer als een natte krant.
Gebruik dan toch eens je verstand,
massage brengt dan uitkomst voor dat afgetobde lijf.*

*Preventie is echter toch 't sleutelwoord,
Geen frustraties door de pijn,
Blessures dien je voor te zijn.
De masseurs staan voor je klaar, gooi de schroom toch
over boord.*

Of **Carla Jongerius**, die het wakker liggen 's nachts handig heeft benut en haar

hersenspinsels aan het papier heeft toevertrouwd:

- *(Goede) tijd voor jezelf is tijd voor massage*
- *Wees lief voor je spieren, gun ze een massage*
- *Gun jezelf een massage*
- *Wees ook eens lief voor je spieren; massage € 5,-*
- *En dan.... een massage* Deze inzending was goed voor een 3^e plaats!

Ed Jacobs stuurde een en al complimenten:

- *SMC: preventief en curatief voor jouw loopgerief*
- *SMC: laat (voorkomen) van jouw pijn onze zorg zijn!*
- *SMC: jouw spieren en banden in onze overtrouwde handen*
- *SMC loopt, denkt en voelt met jou mee*
- *De SMC houdt spieren tevree*
- *SMC: een vertrouwde steun in je rug vind je in je prestaties terug*

De inzending van **Richard Willems** kwam in aanmerking voor de 2^e plaats:

Bij RRZ gaan ze als speren, daarom laten we ons masseren!

Ook deze leden willen wij hartelijk bedanken voor hun inzending. Als we ooit weer toe zijn aan vernieuwing hebben we een paar mooie leuzen achter de hand!

Dianne Roosenboom

Battice, 4 Heuveltjesloop

Vorig jaar hadden we erg genoten van één van de zwaarste wedstrijden van de Belgische kalender. Ze zeggen dat de „berggeest” er troef is, een wedstrijd dus die voor herhaling vatbaar was. Dit jaar wilden wij zeker terug voor het mooie parcours en de gezelligheid, de zwaarte neem je dan op de koop toe! Al vroeg dit jaar was het mogelijk om in te schrijven, dat hebben wij dus ook niet nagelaten en direct een overnachting voor een lang weekend geregeld in ons vaste pension in Wahlwiller.

Wij hebben nog wat Road Runners warm gemaakt voor deze loop en een paar gingen zich inschrijven. Er zijn twee afstanden; de hoofdafstand 33 km, en een korte route van 6 km. Niet alle Road Runners zijn van plan om de grote ronden te lopen. Liesbeth, Elly B. José en Peter gaan voor de lange route Jan en Hans kiezen voor de 6 km en voor Aad, Elly vd K, Gideon, Hilde en Rob heeft Bernard (red: organisator) een alternatieve route gemaakt. Bij 8 km kunnen ze het startnummer afdoen en dan een weggetje binnendoor terug nemen naar het centrum van Battice. Reinie zal bij de finish staan om ons allemaal aan te moedigen.

Alle Road Runners kiezen voor een overnachting in het oude weeshuis en worden goed verzorgd door moeder overste.

12 november

Wij gaan vroeg op pad, eerst even mijn ouders halen en dan met z'n vieren op pad voor een druk weekend. Het is niet te geloven zonder oponthoud kunnen we aan één stuk doorrijden. Geen files, dat is toch wel een hele verademing. Dat maak je tegenwoordig niet veel meer mee!

In Margraten is onze eerste stop. De mannen nemen eerst een groot stuk vlaai voor ze aan een brood beginnen. Wij dames beperken ons tot het brood en daar moeten wij al veel moeite voor doen om dit allemaal naar binnen te krijgen. Een half stokbrood (voor alle duidelijkheid van een groot soort) met kaas, ham, ei, tomaat, komkommer en dan nog een portie rauwkost apart.

We zijn een weekend weg dus bij de koffie 's avonds moet er ook nog vlaai komen. In Gulpen nog even gestopt om een heerlijke vlaai te kopen en dan gaan we naar ons

pension. Tassen uitpakken, krantje lezen en weer op pad. Even een rondje Kruisberg (met auto) en dan naar Gulpen voor een wandeling. Langs weilanden, de Gulp en kasteel Neubourg komen we uitgewaaid bij de auto. Hup, allemaal weer snel de auto in en op naar Moeder de Gans in Teuven (België) voor een lekker biertje. Moeder de Gans bier kan je alleen bij dit restaurant kopen, 8% en heel erg lekker. In Teuven is het erg druk, het hele dorp is uitgelopen. Er is een roofvogelshow en een markt. Nou dat pikken we dan ook nog maar even mee. Na dat heerlijke biertje gaan we weer op pad om de grens over te steken, we moeten dan nog wel langs een frietwagen en ja dat is voor sommige mensen erg moeilijk. De mannen willen eerst nog wel zo'n grote zak Belgische friet. Ik waarschuw nog we gaan zo eten maar het helpt niet, ze willen en moeten friet. Na de buik vol te hebben, natuurlijk heb ik hier en daar ook een frietje gepikt, gaan we weer naar Gulpen voor een koolhydratenrijke maaltijd: de pannenkoekenmolen. De avond sluiten we af in het pension met koffie en een punt vlaai. Ik zit propvol met koolhydraten, als ik de volgende dag niet goed loop dan weet ik het niet meer.

Zondag 13 november

We zijn lekker vroeg in Battice om ons goed te kunnen voorbereiden. Ik ben wel zenuwachtig. Heel 2005 is voor mij een super jaar geweest waar ik al mijn tijden heb aangescherpt en nu heb ik voor dit jaar nog één doel, hier mijn tijd op de 33 km aan te scherpen. Het hoeft geen grote hap te zijn, een eind tijd tussen de 3:05:00 en 3:10:00 zou haalbaar moeten zijn.

Wij zien een hoop bekenden maar nog geen Road Runners. Ron ik gaan inlopen op het enige vlakke stuk in heel Battice en omstreken. Van een oude treinbaan hebben ze een wandel en fietspad gemaakt, hier kan je lekker warm lopen. Dan wordt het tijd om naar de start te gaan. Ook de fanfare is dit jaar weer van de partij. Als iedereen achter de fanfare staat beginnen ze te spelen en zo lopen we in een optocht naar de start.

Het startschot valt en iedereen vliegt er vandoor, de eerste km gaat naar beneden dus kan je een lekker vaartje maken. Na de eerste km zie ik Ron nog voor mij lopen, dat klopt niet! Ik klok en loop 4:33 dat is veel en veel te

hard. Zo red ik de 33 km niet. Ik wilde tussen de 5:45 en 5:35 per km lopen dus dat wordt een aardig tandje langzamer.

Mijn benen voelen super en het is goed loopweer, alles zit mee voor een goed resultaat, mijn hoofd erbij houden en het gaat helemaal goed komen.

5 km, de eerste bevoorradingspost, één van de weinige stukken vlak, hier kan ik even bijtanken en wat herstellen voor we aan de 1^e cime (Croix de Charneux) beginnen. Ik nader het eind van de klim en zie het bord met BRAVO al staan, we zitten nu op ongeveer 6,5 km en beginnen met een lange afdaling. Ik loop al een tijd met vier dames op maar in die lange afdaling kan ik ze echt niet bijhouden, ik moet ze laten gaan. Op ongeveer 13 km ligt het laagste punt van het parcours. De 2^e cime (Fort d'Aubin) een lange klim met hier en daar steile stukken, de top ligt op 17 km. Ik loop lekker en zie dat ik rond de 3:01 zou kunnen finishen als ik niet instort. De vier dames zie ik ook weer dichterbij komen en kan me weer bij hen aansluiten.

19 km, één van de vele bevoorradingsposten, ik neem even de tijd om wat rozijnen te eten. Na de wedstrijd hoor ik van Aad en Elly v/d K. dat ze de hele doos rozijnen samen hebben opgegeten. Ik denk: bof ik even dat ik voor ze liep! Nu had ik nog wat rozijnen, anders had ik toch mooi mijn koolhydratenvoorraad niet kunnen aanvullen! Weer een lange afdaling en weer moet ik de dames laten gaan, ik heb het idee dat ik mijn benen niet kan bijhouden.

21 km, 3^e cime (Mauhin). Wat is het hier toch prachtig, ik geniet met volle teugen. Prachtige omgeving, goed loopweer en nog steeds een paar superbenen, wat wil ik nog meer! Bij 23 km weer een groot bord met BRAVO en weet dat de klim er op zit. De dames heb ik weer bijgehaald. We krijgen nu een paar korte afdalingen en korte klimmetjes hier kan ik goed bij ze blijven en denk misschien kan ik dadelijk bij hen weglopen

26,5 km, we beginnen aan de 4^e cime (Chapelle du Transpneu). Een lange klim waar geen eind aan lijkt te komen. Langzaam loop ik bij de dames weg en zie dat ze het moeilijk krijgen. Ik loop inmiddels op één grote roze wolk omdat ik met een beetje rekenen zie dat ik nog steeds op een eindtijd van rond de 3:01:00 loop. Dat geeft vleugels!

Als we bijna bij de 31 km zijn staat er weer het bord met BRAVO. De laatste bevoorradingspost. Nog één blik op mijn horloge en zie dat ik dat ik nog ruim 9 min de tijd heb om onder de 3 uur te eindigen. Naar 32 km is een steile afdaling waar je niet echt veel snelheid kan maken. Ik neem nu wel wat meer risico en probeer zo hard mogelijk naar beneden te lopen.

De laatste km, we gaan weer klimmen met het laatste stuk „Mur” de Bouxhmont. Dit is de steilste klim van het hele parcours, ik zie hier een aantal lopers kapot gaan en dan is het nog een roteind. Ik zie Ron staan en hij rent vooruit om mijn ouders, Reinie, Jan en Hans mijn komst aan te kondigen. Het laatste stuk ik geef alles wat ik nog heb. Nog een paar honderd meter, Ron loopt met mij mee wat weer stimulerend werkt om het tempo vast te houden. 3:00:16, ik ben over de finish. Toch jammer van de 17 sec maar ik moet niet zeuren. Als ze me vanmorgen gezegd hadden dat ik de afstand in 3 uur en een beetje zou afleggen zou ik die persoon knettergek verklaard hebben. Ik ben ongelooflijk blij met mijn tijd, ruim 11 min sneller dan vorig jaar en maar 19 min achter Ron! Dit is een droom.

Ron is 2 min langzamer dan vorig jaar. Hij is tevreden, zeker omdat hij de concurrent die hem vorig jaar op het laatst inhaalde nu zijn hielen heeft laten zien. Hij is er wel van overtuigd dat hij sommige afdalingen heeft lopen slapen! Die 2 min hadden eraf gekund.

Lopend daar de douche hoor ik van mijn ouders dat Reinie erg ongerust is. Van de vijf lopers die besloten hadden om de alternatieve route van 17 km te doen, is er nog niemand binnen is. Zou er iets gebeurd zijn? Ik denk dat ze gewoon voor de 33 km gaan!

Na een verfrissende douche gaan wij voor de Casse-croûte, brood met heerlijke streekgerechten (boter, kaas en stroop) nog een lekker Val-Dieu biertje erbij en mijn dag kan niet meer stuk. Even later komen alle Road Runners binnen en iedereen is apetrots dat ze de hele afstand gelopen hebben. Het prachtige parcours heeft voor sommige de doorslag gegeven.

Nog even bijkletsen en dan gaan wij weer richting Nederland.

Volgend jaar weer?

Joyce Dijkhuizen

Meer oog voor de natuur

Mijn kennis voor alles wat bloeit en groeit is minimaal. Datgene dat vliegt is een insect of een vogel en wat bloeit, is een bloem. Nu is het ook weer niet zo dat ik van alles de Latijnse namen wil weten en ik hoef ook niet alle vogels te herkennen in de vlucht en vervolgens het verschil aan te geven tussen de tussen de mannetjes en de vrouwtjes van alle soorten. Die specifieke kennis is iets voor de professionele biologen zoals Midas Dekkers en Martin Gaus. Voor mij is belangrijk om een klein beetje huis, tuin en keuken kennis over de natuur paraat te hebben. En met name die organismen die je tijdens een duurloop tegenkomt.

Tijd dus om eens in de studieboeken te duiken en op zoek te gaan naar de speciale dingen die de natuur te bieden heeft.

Ik kom er al snel achter dat de natuur rijk is aan oneindig veel dier- en plantensoorten. Zelfs in een dichtbevolkt gebied als de Randstad is veel variatie. Zoveel dat het een onmogelijke opgave is om dat allemaal te onthouden. Ik heb er voor gekozen om datgene dat we zien in de natuur te koppelen aan de fase waarin we ons bevinden tijdens een duurloop. Afhankelijk van deze fase kijken we op een andere manier de natuur in. We zien andere dingen. Het is net alsof we een andere bril opzetten waardoor we andere beesten en planten zien.

De drie fases die te onderscheiden zijn:

- Fase 1: Open vrije blik
- Fase 2: Blik op oneindig
- Fase 3: Afzakkende blik

Fase 1: Open vrije blik

De open vrije blik treedt op aan het begin van de training of duurloop. We hebben er nog zin in. We kijken frank en vrij de wereld in en hebben oog voor alles wat groeit en bloeit om ons heen. We schuwen niet om achterom te kijken, even te buigen of andere onverwachte bewegingen om iets scherper te kunnen zien dat ons pad kruist. Dit is de fase waarin de meest zeldzame vogels en planten geobserveerd kunnen worden. Zelfs de steeds zeldzaam wordende huismus kunnen we in deze fase nog onderscheiden. We volgen een buizerd in zijn jacht op veldmuizen en

ontdekken allerlei soorten grassen in de bermen.

Fase 2: Blik op oneindig

Tijdens de blik op oneindig fase is er sprake van een strakke blik naar voren. We lopen al een tijdje en zitten in een vast ritme en zijn zeer geconcentreerd. Het blikveld is tijdens deze fase aanzienlijk beperkt en zeer nauw. Er worden uitsluitend vogels en grotere diersoorten geobserveerd zoals koeien, schapen, reigers en geiten. De bewegingen van de dieren worden niet meer gevolgd. Het hoofd is als een blok naar voren gericht. In deze fase is in zeer beperkte mate oog voor de natuur. We zien alleen die dingen die toevallig ons pas kruisen.

Fase 3: Afzakkende blik

Aan het eind van de training, als het lijf wat vermoeid is, komen we terecht in de fase van de afzakkende blik. De benen voelen loom, het hoofd wordt zwaar en de ogen zijn alleen nog maar gericht op het asfalt. Het waarnemen van de natuur is gereduceerd tot bodemonderzoek. Tijdens deze fase is vooral aandacht voor de dode platgetrapte diersoorten: kikkers, padden, naaktslakken, mollen en muizen. We zijn ze allemaal wel eens tegengekomen en hebben ze onder onze voetzolen gevoeld.

Deze driedeling maakt het mogelijk om tot een goede afbakening te komen van wat we om ons heen zien.

In deze eerste aflevering wordt per fase een opvallend dier behandeld die we tijdens die fase tegen kunnen komen. Een korte beschrijving met een illustratie maakt ons meer bewust van de natuur. In de volgende roadie behandelen we een plantensoort per fase. Dit wisselen we per Roadie af de komende 33 jaar. U kunt ook in een keer alle 165 afleveringen bestellen. U bent dan in een klap op de hoogte van alle bewegende en levende dingen die we tijdens een duurloop kunnen tegengekomen. Zo kunt u steeds meer herkennen in de natuur.

Fase 1 - waarnemingen

Huismus

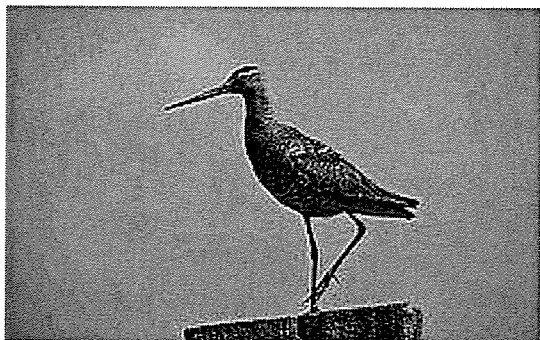


De huismus is stevige, gedrongen zangvogel. Onderzijde grijs, bovenzijde bruin met donkere en lichte tekening. De huismus

leeft het hele jaar in vaak luidruchtige groepen (herkenbaar!). Ze hippen op de grond. Je kunt ze ook goed herkennen aan het geluid: gevarieerde, tsjilpende roepjes. Bij opwinding doordringend tetetet of tschet tschet.

Ze komen overal voor, ook in woonwijken waar ze bij warm weer wel eens van het dak kunnen vallen. Door het gebrek aan voedsel en woonruimte is het aantal huismussen de afgelopen jaren dramatisch afgenomen. Eind jaren zeventig waren er nog tussen de 1 en 2 miljoen paartjes huismussen, nu broeden er tussen de 500.000 en 1 miljoen paartjes in Nederland.

Grutto



De grutto, is een in Nederland vrij veel voorkomende weidevogel die behoort tot de Steltlopers. De baltsroep van de grutto klinkt met wat fantasie als utto utto utto, dat hij snel achter elkaar roept. Aan deze roep dankt de grutto zijn naam. In de zomer heeft het mannetje van de grutto een oranjebruine kop, nek en borst. Ook de snavel is aan de kopzijde oranje. De flanken en de buik zijn gevlekt. Hij heeft een lange vrijwel rechte snavel, die iets naar boven is omgebogen. Als de grutto vliegt vallen de witte strepen boven en onder de vleugels op. Maar liefst 90% van de Noordwest-Europese gruttopopulatie broedt in ons land. In de lente kom je deze vogel veel tegen in de polder. Als je bij Zoeterwoude het tweede Kerkepad oploopt kom je een koperen grutto tegen.

De Aalscholver



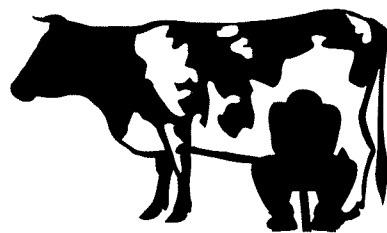
De aalscholver wordt ook wel Schollebaar genoemd. In vlucht is een aalscholver een sigaar met vleugels. Het zijn goed herkenbare vogels, mede door de lange

snavel met haakpunt. Aalscholvers zijn koloniebroeders. Je komt ze vooral tegen op en rond de noord AA. In de Noord AA is een drijvend ponton dat special voor deze vogels is ingericht. Het menu bestaat uitsluitend uit vis. In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden vormt paling slechts een zeer klein deel van het menu. Aalscholvers zijn jarenlang verguisd en afgeschilderd als visstropers. In tegenstelling tot vrijwel alle andere watervogels bevat hun verenkleed slechts zeer weinig vet. Daardoor is het niet waterdicht en wordt een duikende aalscholver in de regen, drijfnat. Na een duik moet een aalscholver dus drogen. Dit doen ze door met half gespreide vleugels op een paal of in een boom te gaan zitten; een zeer markante houding.

Fase 2 - waarnemingen

De koe

Op het kerkepad in de Weipoort staan ze je wel eens aan te gapen met zo'n oneindige blik. Niet onder de



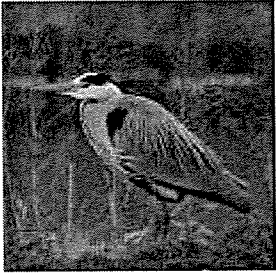
indruk van welke Roadie dan ook, verzetten ze geen poot. Voorzichtig laverend tussen de donkergroene multi-vlaaien, om in ieder geval de schoenen schoon te houden, wrik je jezelf tussen de zwart- en roodbonte vrienden door.

Van een ander kaliber zijn de langharige jongens die in het Buytenpark rondscharrelen. Als die op je pad liggen ga je er uit beleefdheid, of is het een zeker ontzag (of angst), met een fraaie boog omheen.

Wat hun maaltijd betreft zijn ze echter allebei bijzonder kieskeurig, het is gras, gras en nog eens gras wat de klok slaat. Het wordt hooguit weggespoeld met een slok slootwater.

Dat dit menu aan de basis staat van onze witte motor is nauwelijks voor te stellen.

Blauwe reiger



De Blauwe Reiger verdient zeker de gouden medaille voor geduld. Hij kan uren staan wachten tot er een geschikte prooi in zijn blikveld komt. Zijn lange hals is dan S-vormig ingetrokken, klaar om

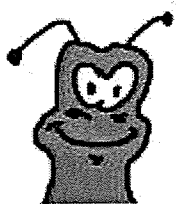
als een pijl uit een boog vooruit te schieten en zijn slachtoffer met de dolksnavel te spietsen. Soms besluipt hij zijn toekomstige maaltijd: sierlijk blijven zijn kop, hals en lichaam in evenwicht terwijl hij zijn prooi voorzichtig nadert en voortdurend fixeert.

Hij is niet kieskeurig in zijn maaltijd: buiten vissen lust hij ook kleine zoogdieren, kikkers, salamanders, insecten en zelfs vogels. Men heeft ooit een dode eekhoorn in een nest gevonden. Hij is wel een slokop, want hij slikt zijn prooi in één maal naar binnen!

Onderzoekingen bij de reigersoorten die in Europa leven hebben aan het licht gebracht dat er een verband bestaat tussen de lichaamsbouw en de levenswijze. Bij reigers die in diep water vissen zijn de poten langer dan de hals en zij die in ondiep water hun voedsel zoeken, hebben kortere poten maar een langere hals.

Fase 3 - waarnemingen

De naaktslak



Die glibberige beesten hebben model gestaan voor het gezegde „je lijkt wel een slak”.

Denk je zelf dat je lekker gelopen hebt wrijft een ander je met dit gezegde

eens flink onder je neus dat het toch niet zo snel ging. Nu moet je niet op alle slakken zout leggen en zeker niet in het echt want daar kunnen ze niet tegen.

Waar ze ook niet tegen kunnen zijn hordes

loopfanaten. Voor je er erg in hebt kleven ze aan het asfalt en aan je schoenen. Er is ook een soort die eetbaar is maar bij het idee dat



die zilverkleurige glinsterende sporen trekkende jongens op je bord verschijnen

De pad



De gewone pad (Bufo bufo) is een amfibie. Vanwege de grotendeels verborgen levenswijze komt men ze echter niet vaak tegen; de pad houdt zich overdag vooral schuil onder stenen om pas in de schemering

actief te worden. In maart, als de temperatuur zacht wordt, en de lucht lauw en vochtig aanvoelt komen de padden tevoorschijn. Ze kruipen in groten getale als op afspraak uit composthopen en putjes. Met zijn allen tegelijk proberen ze de weg te vinden naar hun geboortewater. Onderweg komen ze dan fietsers, brommers en hardlopers tegen op het fietspad.

Ik hoop dat met deze eerste aflevering over de natuur, de interesse voor onze kostbare natuur toeneemt en dat we steeds meer gaan herkennen. Zowel aan het begin als aan het eind van de training.

Ellen Boom-inaar

Pheidippides estafette marathon

Op een zaterdag ochtend in oktober lopend in Meijendel komt Anton naast me lopen en zegt: Joyce ik durf het bijna niet te vragen maar zou je mee willen doen aan de Pheidippides estafette marathon? Natuurlijk wil ik mee doen ik ben altijd in voor een uitdaging, maar waarom zou Anton het bijna niet durven vragen? Dan komt de aap uit de mouw, ik hoef maar 3,6 km te lopen en Anton weet dat ik normaal niet zo warm loop voor zo'n korte afstand. Ik ga eigenlijk altijd voor meer kilometers.

De tijd daarna komt de hele groep met opmerkingen en goede adviezen: Joyce, dat jij je schoenen aan doet voor 3,6 km? Joyce, je kan toch de eerste 2 afstanden meelopen om op te warmen en daarna nog een paar als cooling down gebruiken. Ach, ik zie wel waar het schip strandt.

Anton legt uit hoe het allemaal in elkaar zit. Elk team moet minimaal 2 dames hebben die een damesafstand lopen (3,6 km) de heren lopen een afstand van 7 km. Als heren een damesafstand lopen krijgen deze 20 strafminuten aan hun broek. Anton komt nog met een optie, Martine loopt een mannenafstand en dat ik met haar kan gaan vechten om wie die afstand gaat lopen, nee dat is absoluut geen optie, ik ga gewoon voor de damesafstand!

Later hoor ik dat we om en om met een loper mee fietsen, voor begeleiding, stimulatie en gezelligheid. Er zijn 70 teams en er zijn grote verschillen dus de eerste lopers lopen al snel alleen, dan is het wel lekker als er iemand met je mee fietst. Deze kan je nog een beetje uit de wind rijden, voor je rijden en zo stiekem het tempo een beetje verhogen dat je nog wat concurrenten kan inhalen. Ons doel is om een goede tijd te lopen en het zou leuk zijn als we bij de eerste 35 kunnen eindigen.

De Road Runners gaan dit jaar met 4 teams: Cin d'r in, Op z'n Frans, Als Ed maar droog is en de Antoniemen. Bij alle teamnamen kan ik me wat voor stellen maar bij Antoniemen (het team van groep 3) dat zoek ik toch even op in het woordenboek. Tegengesteld is de betekenis van Antoniemen, nou zo anders zijn wij toch niet?

Zaterdag 29 oktober

We verzamelen bij het clubhuis en zullen rond 11:30 vertrekken naar Utrecht. Ed moet de startnummers voor 12:30 ophalen dus die staat te popelen om te vertrekken en gaat dus alvast op pad. Wij staan nog lekker te kletsen op het parkeerterrein en dan komen de overige lopers van groep 3 terug van een heuveltraining in Bergschenhoek. Ja, die heb ik helaas gemist, achteraf ik had best mee kunnen gaan, ik zou precies op tijd terug zijn geweest. Ellen zegt nog: voor jou hadden we wel wat eerder terug gegaan.

Om 12:30 arriveren wij bij het universiteitsterrein van Utrecht, voor de eerste lopers is het toch wel opschieten! Het is heerlijk weer en we zoeken buiten op het grasveld een bank waar we alle spullen neergooien en spreken af dat er altijd één bij de bank aanwezig zal blijven. De meeste lopers zullen wel eerlijk zijn maar ja je weet maar nooit! Een vreemde eend zal niet zo snel in een tas gaan zitten rommelen als er een Road Runner bij blijft.

Goh, wat leuk Ed heeft voor iedereen een heerlijke appel meegenomen. Ik bewaar hem voor na het lopen, ervoor geeft misschien maagpijn.

De eerste lopers gaan op pad, Peter, Fred, Irene en Theo. Het startschot valt, zij gaan er vandoor. De fietsers moesten achter de lopers verzamelen en mogen dan al snel weg, wij moedigen Willem aan, hij ligt op kop bij de fietsers.

Wij hebben nog tijd zat om even het toilet een bezoek te brengen, Elly waarschuwt ons dat het er niet zo heel fris ruikt! Martine en ik lopen richting het beruchte toilet. Nou, niet zo lekker ruiken?

Zeg maar gewoon: het lijkt wel een beerput! Een aardige loper attendeert ons erop dat er iets verder rechtdoor ook nog toiletten zijn. Dat lijkt ons een goed idee. Hoelang is die gang? We blijven lopen. Martine is bang dat we op de operatie tafel belanden. Nog een bocht en dan komt een heerlijke bloemengeur ons tegemoet, een stel schone toiletten was onze wandeling meer dan waard!



Ik moet als derde lopen, als Theo binnen is ga ik me klaarmaken voor mijn deel van de race. Ik zit met Martine te bedenken hoe hard je op 3,6 km kan lopen. Ik heb geen idee! Je moet ook weer niet te hard weg gaan want je kan je lekker over de kop lopen op zo'n korte afstand. Rond de 4:30 per km moet kunnen lukken.

Ed zegt: van mij mogen ze vandaag niet hard, ze moeten van de omgeving genieten. Martine en ik kijken even naar elkaar en denken dat zien wij anders, wij willen zo hard mogelijk lopen. De eerste tegenstelling!

Wachtend op Gideon maak ik nog wat sprintjes om mijn lichaam klaar te maken voor een snelle race. Theo is net goed uitgepuft of hij moet weer op de fiets klimmen om mij te begeleiden. Daar komt Gideon, we moedigen hem nog wat aan ik neem het lintje over en schiet als een kanon weg. Na 100 meter haal ik de eerste dame al in, niet lang daarna voegt Theo zich bij mij en daar gaan we op pad voor een inhaalrace. Theo fiets goed voor me en richt zich steeds weer op een loopster voor ons. De eerste km, Theo roept gaat goed 4:16. Daar schrik ik toch wel van, hoe lang hou ik dit uit? Wanneer stort ik in? Stukje zijwind en Theo gaat naast me rijden wat lekker helpt om mijn tempo vast te kunnen houden. Het is niet te geloven maar Theo heeft me weer stil gekregen! Theo babbelt lekker door maar ik geef geen kik!

3 km, Theo roept enthousiast het gaat goed je zit onder de 12 min! In de laatste 600 meter zit nog een vervelend stukje fietspad, wat keien dus je loopt een beetje onstabiel en moet goed opletten dat je niet door je enkels gaat. De finish! Ik pers alles eruit en geef het lintje door aan Martine. Die dan ook als een kanon wegschiet.

Uitpuffend loop ik naar de banken om wat droogs aan te trekken, daar zit bijna de hele meute van de Road Runners gezellig in de zon met koeltassen waar van alles in zit, je kan het zo gek niet bedenken. De bank staat vol met allemaal lekkere dingen. Ik zie worst, kaas, komkommer, cake, spekkoek en waarschijnlijk vergeet ik nog wat lekkernijen op te noemen. Er word gevraagd of ik ook wat wil? Dit gaat wel op een voorwaarde, ik mag wat nemen als ik volgend jaar ook wat meeneem. Ik zeg een beetje beteuterd: sorry ik heb er niet eens aan gedacht! Ik had twee eierkoeken bij me maar ja die heb ik al op, ik heb nog wel een flesje water dat ik kan delen

maar daar heeft niemand zin in. Een beetje om mij heen vragend aan groep 3 lopers of die er aan hebben gedacht maar nee bij niemand was het idee opgekomen. Windy zegt: ja dat is het nu verschil, jullie komen hier voor het hardlopen, wij voor de gezelligheid! Onze teamnaam is dus met zorg uitgekozen! Later komen Anton en Irene met speculaas, dus toch een kleine bijdrage uit groep 3, dat maakt het misschien weer een beetje goed maar of dat meetelt? Anton is groep 3 maar Irene loopt in het gezellige dames team!

Het is een gezellige boel en we boffen natuurlijk met het weer!

Ik kijk op mijn klokje, zie dat Martine zo kan komen en loop haar tegemoet. Ik zie haar komen met Anton als begeleider. Ik zie dat ze het zwaar heeft en loop de laatste paar honderd meter met haar mee, uit ervaring weet ik dat het lekker is als je de laatste meters met iemand mee kan lopen. Het lintje wordt door gegeven aan Elly die aan haar 3,6 km kan beginnen. Ik kan Elly niet zien binnen komen omdat ik in het vak van de fietsers moet staan, het is mijn beurt om met Willem mee te fietsen.

Zadel goed zetten en dan op de pedalen om Willem te achterhalen, ik moet stevig doorfietsen, hij is al aardig op weg. Ik probeer de weg zo goed mogelijk vrij te maken voor Willem. Door het mooie weer is het druk door wandelaars en fietsers die niet begrijpen dat ze even aan de kant moeten gaan. Dus ik roep regelmatig LOPER! Ze gaan wel iets opzij, maar het is niet van harte.

Het gaat goed met Willem. We komen op een stuk waar de fietsers niet mee mogen. Ik rijd een stuk door en wacht op hem. Ik reken uit hoelang het kan duren voor hij eraan komt. Willem heeft ook het stuk alleen lekker vlak door gelopen want hij is precies op de verwachte tijd op het punt waar ik sta.

Nog een klein stukje en hij kan het lintje aan onze laatste loper Anton doorgeven en ik geef de fiets aan Martine.

Wij zijn toch benieuwd hoe we er voorstaan en we zijn aardig in het klassement gestegen, op dat moment staan we 26e. Inmiddels komen de eerste teams al binnen druppelen en is het wachten op onze laatste lopers.

Ik word toch wat onrustig en loop Anton tegemoet. Als ik hem zie komen zie ik dat hij ook al veel heeft gegeven en loop dan ook met hem de laatste paar honderd meter mee. Ik probeer het tempo hoog te houden, wetend dat Anton me niet zal laten gaan en als hij zich aan mij vastklampt weet ik hem nog wat aan te sporen en houdt hij ons op de 26e plaats!

Daarna gaan we Wilma binnen halen, haar hele team Cin d'r in loopt haar tegemoet en lopen de laatste paar honderd meter met haar mee. Ze blijft de laatste loper ruim voor wat voor ons Road Runners betekent dat er geen prijs is. Geen ereprijs, geen originaliteit prijs en ook niet de poedelprijs.

Het begint wat af te koelen en ik besluit om mijn jasje aan te doen. Er is toch heel de tijd iemand van ons bij de tassen gebleven! Hoe kan het dan dat ik mijn jasje niet meer kan

vinden? Ik haal mijn tas wel 3 keer leeg maar het zit er echt niet in. Dat is BALEN!

We worden geroepen voor een groepsfoto dat is voor mij een mooie gelegenheid om iedereen te vragen of ze misschien mijn jasje hebben gezien. Anton duikt in zijn tas en ja hoor daar is mijn jasje. De jasjesdief is bekend, Anton denkt er iets anders over. Hij vindt dat hij goed op mijn jasje heeft gepast. Ik geef hem de voordeel van de twijfel.

Nog even wat kletsen en dan inpakken om weer naar Zoetermeer vertrekken. Het is een leuke dag geweest en is zeker voor herhaling vatbaar! Misschien kunnen we volgend jaar met nog meer teams aan de start verschijnen!

Joyce Dijkhuizen

Lopen en gewicht

Gewicht houdt ons allen bezig. We zijn aan de lijn, we gaan binnenkort beginnen of we zijn net klaar met een afslankprogramma. Wat is nu de invloed van lopen op je gewicht?

Via een collega die traint bij een andere hardloopvereniging heb ik het volgende rekenvoorbeeld gekregen.

Hoeveel kcal verbranden we tijdens het hardlopen?

Als je „niets” doet verbrandt je lichaam energie. De zogenaamde grondstofwisseling.

Voor wandelen geldt bij een snelheid van 5 à 6,5 km/h een energieverbranding van:

Bruto [$0,73 \times \text{uw gewicht}$
 $\times \text{aantal gewandelde kilometers}$]

Netto [$0,41 \times \text{uw gewicht}$
 $\times \text{aantal gewandelde kilometers}$]

Voor hardlopen geldt:

Bruto [$1,02 \times \text{uw gewicht}$
 $\times \text{aantal gelopen km}$]

Netto [$0,86 \times \text{uw gewicht}$
 $\times \text{aantal gelopen km}$]

Rekenvoorbeeld:

Bij een training van 1½ uur met een hardloopbelasting van 10 km verbrandt een persoon van 65 kilo:

netto: $65 \text{ kg} \times 0,86 \times 10 = 559 \text{ kcal}$

Vuistgetal:

Per dag verbruik je 2000 à 2500 kcal.

Een aangekleed Pitabroodje met 75 gram tonijn, mosterd, azijn, honing, erwten, waterkers, tomaat is $\pm 450 \text{ kcal}$.

Een dergelijk broodje met vlees of kip is al gauw 650 kcal.

Een BigMac is niet bekend.

Helaas, je traint niet om te eten, maar om een betere conditie en loopvermogen op te bouwen. Wijze woorden!

Etten-Leur op gehuurde schoenen

Het zou een druk dagje worden, die 30e oktober. 's Morgens vroeg uit de veren, want ik zou de bar draaien voor het trimloopje, en ik wilde nog gemasseerd worden door Annemiekee. Een stimulerende massage zou het worden, met Arnica-olie die diep in de spieren dringt!

Dezelfde dag om 13.45 zou ik ook nog de halve van Etten Leur gaan lopen. De bar en de massage bleken qua timing lastig te combineren, maar als een geschenk uit de hemel kwam Frank Kleissen binnen vallen om „zomaar“ even te kijken. Gelukkig wilde hij „zomaar“ even een half uurtje de bar draaien. Ik was dolblij met de massage, en heb ook nog even een vetmeting gedaan, wat heel acceptabel was. Mijn dag kon niet meer stuk. Het trimloopje was een succes met 80 deelnemers, de zon scheen, ik was volmaakt gelukkig.

Om 11.45 uur (wintertijd), dus ook nog een extra uurtje slaap, vertrokken we naar Etten Leur. De Tom-Tom's ingesteld en gezellig keuvelend met Edwin waren we al rap bij Breda. Toen er een kleine stilte viel ging ik even na of ik alles bij me had. Ik kreeg bijna een rolling: ik was mijn schoenen vergeten! Even nagebeld of iemand soms twee paar schoenen bij zich had, maar helaas. Ook de golfschoenen van Edwin voldeden niet. Dan maar schoenen kopen. Bij binnenkomst liep ik tegen een paar aan die een keer gebruikt waren. Maat 39, voor 25 euro in de najaars-opruiming, nou dat moest ik dan maar doen. Op nieuwe, onbekende schoenen liep ik naar de start in een zonovergoten Etten Leur. Ik was helemaal niet zenuwachtig, en ook bij de andere lopers Cok, Wouter, Yvon, Henk, Ernst-Jan, Hans en Edwin merkte ik dat alles goed ging.

Tot 7 km na het startschot ging alles prima, misschien ietsje te hard. Daarna kreeg ik pap in mijn benen, die gelukkig verdween bij 12 km. Maar daar zei Henk dat hij afhaakte. Een grote klap voor mij!

Wouter kon ik niet meer inhalen, dus maar proberen de halve uit te lopen. Met de schoenen ging het prima, maar in mijn hoofd was het wel anders. Nog 5 km te gaan. Een

afstand waarop ik altijd een rondje Noord AA ga visualiseren. Niet dat je daar wat aan hebt, maar het is altijd wel lekker als je in gedachten al bij de groene schuur bent.

Ondertussen liet ik mijn gedachten gaan over de schoenen. Ik wilde ze eigenlijk niet houden. Zou ik ze proberen terug te verkopen? Gewoon proberen!

De laatste kilometer heb ik eruit geperst. Ik had zelfs niet meer de illusie dat ik onder de 2 uur zou eindigen. Hoe diep kan een mens dalen? In de erbarmelijke tijd van 2.05.38 kwam ik binnen. Edwin, Hans, Ernst-Jan en Wouter waren er al en Henk, Cok en Yvon kwamen na mij.

Voor wat tips voor goede smoezen verwijs ik naar een Roadie van een paar jaar geleden. Een fantastische smoezenmixer^{*)} is daarin toen gepubliceerd.

Na water en thee, op naar de sporthal, en de stoute schoenen aangetrokken. Nu hebben we in ons kikkerlandje niet echt een onderhandelmentaliteit. Desondanks wilde ik het toch proberen.

Door mijn vraag: „wat geeft u voor de schoenen die ik 2½ uur geleden bij u gekocht heb?“ was de man helemaal in verwarring gebracht. Hij ging eerst maar eens even een andere klant helpen die een zweetbandje kocht, ondertussen mompelend dat hij zoiets nog nooit meegemaakt had.

Ik begon met een inzet van 15 euro, zijn tegenbod bedroeg 5 euro, en ja, je kunt raden wat de uitkomst was. Het ging helaas niet met handjeklap gepaard, iets wat ik mijn vader vroeger vaak had zien doen als hij een koe of een paard verkocht.

Het was een Top Dag.

Esther (S*) groep 4

**) Noot van de redactie: voor iedereen die niet bekend is met de smoezenmixer van Ed Jacobs publiceren wij deze hiernaast nog een keer.*

De smoezenmixer

Duizend smoezen paraat

Ed Jacobs heeft een geweldige systematiek bedacht om na afloop van een tegenvallende wedstrijd een goede smoes paraat te hebben. Voor alle nieuwe leden en voor degenen waar de goede smoezen zijn weggezakt, publiceren we nog eenmaal de smoezenmixer van Ed. Een systeem met duizend smoezen.

De smoezenmixer werkt als volgt:

Kies een getal onder de 1000 (dus van 000 t/m 999).

Kijk vervolgens in het bovenste deel van onderstaand overzicht welke tekst bij het eerste cijfer hoort, daarna in het middelste deel welke tekst bij het tweede cijfer hoort en tot slot in het onderste deel welke tekst bij het derde cijfer hoort.

Een drietal voorbeelden:

Het getal 235 op de schaal van Jacobs staat voor:

„Door omstandigheden was het vandaag beslist onverstandig om diep te gaan”.

Het getal 686 op de schaal van Jacobs staat voor:

„Mijn partner vindt het vandaag ronduit belachelijk gezien mijn bioritme”.

Het getal 731 op de schaal van Jacobs staat voor:

„Op dit uur van de dag is dit beslist onverstandig als piekmoment”.

Het totale overzicht:

- 0 Bij nader inzien was het vandaag
- 1 Volgens mijn trainer was het vandaag
- 2 Door omstandigheden was het vandaag
- 3 Door onvoldoende voorbereiding was het vandaag
- 4 Prestatietechnisch was het vandaag
- 5 Door het weer was het vandaag
- 6 Mijn partner vindt het vandaag
- 7 Op dit uur van de dag is dit
- 8 Als ik naar mijn verstand luister, dan was het vandaag
- 9 Volgens mijn medelopers was het vandaag

- 0 niet passend
- 1 minder geschikt
- 2 te belastend
- 3 beslist onverstandig
- 4 zeker niet aan te raden
- 5 volstrekt verkeerd
- 6 volslagen onverantwoord
- 7 zeer slecht gekozen
- 8 ronduit belachelijk
- 9 voor mij irreëel

- 0 gezien de opbouw van mijn schema
- 1 als piekmoment
- 2 als parcours
- 3 als reëel ijkmoment
- 4 onder deze condities
- 5 om echt diep te gaan
- 6 gezien mijn bioritme
- 7 uit sociale overwegingen
- 8 de lat te hoog te leggen
- 9 te streven naar een verbetering van mijn Pr

Bijkomend voordeel bij consequente hantering van de smoezenmixer is, dat na afloop van een wedstrijd volstaan kan worden met het noemen van een getal onder de duizend en er dan verder geen woorden meer aan hoeven worden vuil gemaakt. Dat kost namelijk alleen maar extra adem en die heb je dan wel voor wat anders nodig.

Ed

Afscheid

Beste loopvrienden en -vriendinnen,

Afscheid nemen doet pijn, maar als je je droom kunt realiseren! Wat dan?

Wij, Nicolette Komen en Peter van de Beek, gaan samen een lang gekoesterde droom verwezenlijken: „het beheren van een eigen camping”.

Wij waren al twee jaar intensief aan het zoeken naar een geschikt bedrijf. Geluk en samenloop van omstandigheden hebben ons zeker geholpen.

In November 2004 hebben wij „onze camping” voor het eerst gezien en in januari 2005 gekocht. En nu, vanaf 1 december is de camping echt van ons.

We hebben de achterliggende maanden zeker niet stil gezeten. Veel voordeden, overleg met gemeente en andere instanties, investeringsplannen, financiering, marketing, juridische aangelegenheden, enz. Een echt bedrijf!

De camping ligt in het buitengebied van Hellendoorn, op de Sallandse heuvelrug, aan de voet van de Eelerberg.

Het terrein is 5,5 ha groot en beschikt over 170 plaatsen (circa 30 vaste plaatsen, 140 toeristisch).

Op het terrein staat een oude gerestaureerde boerderij, welke wij gaan inrichten als „eetkamer”. Er komt een kampwinkel, snackcorner en receptie ruimte. Voor kindervertief is er een speeltuin, een zwembad en een sportveld. De camping beschikt over twee moderne, verwarmde toiletgebouwen.

Voor de verhuur plaatsen wij twee trekkershutten en een zomerhuisje.

Onze doelgroepen:

- gezinnen met jonge kinderen
- wandelaars (Pieterpad) en fietsers (LF8A)
- sportievelingen (atb route en prima loopmogelijkheden)
- natuurliefhebbers

De komende maanden zal in het teken staan van investeren, plannen verder uitwerken en heel veel kluswerk.

Hierdoor kunnen wij dan op 1 april 2006 onze (oude en nieuwe) kampeergasten op een camping met een nieuwe naam en nieuwe voorzieningen ontvangen.

Camping Eelerberg, Ossenkampweg 4 te Hellendoorn.

Benieuwd? Kijk op <http://www.eelerberg.nl>

Van het lopen nemen we geen afscheid. Ook in Hellendoorn is een loopvereniging.

Deze club is mede-organisator van „De hel van Hellendoorn”, een jaarlijks terugkerend evenement over 10 engelse mijlen in het laatste weekend van Oktober.

Wij willen hierop inspelen door het aanbieden van een speciaal looparrangement.

Wil je op de hoogte gesteld worden van onze openingsaanbieding of van andere bijzondere activiteiten op onze camping, geef dan je emailadres door via onze webpagina.

Wij willen jullie van harte bedanken voor de achterliggende jaren van veel loopplezier.

Hierbij waren de voorbereidingen voor en deelname aan de marathons en de Roparun echte uitschieters.

Wij wensen jullie nog heel veel loopplezier en succes en wellicht tot ziens op de Eelerberg.

Groet,
Nicolette (groep 6) en Peter (groep 3)

New York, New York

	Last Name	Age	Team		Runner #	Place	Gender Place	Age Place	Pace	Finish Time	Net Time	10K Split	Half Split	20M Split
Paul	Van Heukelum	54M		NED	14408	16324	12468	1084	10:14	4:31:02	4:28:07	1:02:46	2:10:54	3:23:24



Hieronder het verhaal van Paul van Heukelum die op 6 november 2005 de ING New York City Marathon 2005 liep.

Wat eraan voorafging

Nog maar een dag aan het werk bij Schretlen zie ik Readcollega Ron van Zwienen water drinken uit een hardlopbeker. Op de vraag wat dat voor zin had, ik kende hem al hoor, anders vraag je zo iets niet, antwoordde hij dat hij de marathon in New York in november zou gaan lopen. Op mijn antwoord van „Dan moet je ook gaan trainen met hardlopen” antwoordde hij „Ha, ha, je bent leuk!” De tweede week zag ik hem weer drinken en hetzelfde ritueel herhaalde zich gevolgd door een „Je bent zeker jaloers”. „Ja, echt wel”. antwoordde ik. Hij vertelde me dat hij ging kijken wat hij voor mij kon doen. Ik schrok eerst wel even, toen hij zei dat ik mee mocht. „Dat wordt trainen ouwe”, zei ik tot mezelf. Ik had dan wel marathonervaring, maar dat zei me toen even niets. Voor en na de zaterdagochtendtraining er kilometers eraan vastplakkend, kreeg ik kilometers in de benen. Bij eerdere marathons had ik steeds in een marathongroep getraind. Dit was toch weer anders. Frans van den Hengel, my personal coach, verbood mij door te stromen naar groep 4. En ik moet toegeven, ik kwam volop aan mijn trekken in groep 5. Een groep die overigens ook erg gezellig is. Bedankt jullie allen. Ook hebben we als training nog de Brienenoordbrug en Willemsbrug en Erasmusbrug bedwongen. Een sponsorloop werd eraan verbonden en ik probeerde mijn collega's van Schretlen, van de Rabobank Bergambacht-Vlist en van mijn loopvereniging Road Runners Zoetermeer ertoe te bewegen mij te sponsoren. Nou dat heeft goed uitgekapt. Zie verderop het resultaat.

Woensdag 02-11-2005

Eindelijk is het dan zover..... de reis naar New York gaat beginnen! Na maanden van voorbereidingen gaan we eindelijk met een twintigtal collega's de uitdaging aan om de 42 kilometer oftewel 26 miles van New York te volbrengen. Want zware kilometers zouden het worden, dat kan ik jullie nu alvast

verklappen. Rond de klok van 11:15 uur hadden we afgesproken dat alle collega's samen zouden komen op luchthaven Schiphol. Ik werd weggebracht door mijn vrouw Simone. We waren iets eerder vertrokken vanwege de files. Precies op tijd om 11:15 uur arriveerden we bij Schiphol. Velen stonden al te popelen om te vertrekken. Trainingspak en shirtjes en broekje werden me nog gauw overhandigd. Het tenue voor de marathon mocht er zijn. Erg mooie kleding. Daar konden we wel mee voor de dag komen. We vertrokken om 14:33 uur. Goede plaats in het vliegtuig. Links bij het raam. Schitterend als je na een aantal uur New York overvliegt en het Central Park onder je ziet liggen. We landden na een voor mij lange reis op JFK Airport. Het was inmiddels rond de klok van vier uur lokale tijd, zes uur vroeger dan in Nederland. Nu nog ff langs de douane. Een afdruk van je linkerwijsvinger, een afdruk van je rechterwijsvinger, nog een foto en ja hoor, ik mocht door. Alle spanning was nu weg. Ik zou de marathon kunnen lopen. De busreis in de spits duurde wel even. De eerste indrukken van deze stad zijn overweldigend. Alles is hier groot, enorm, magnifiek! We reden langs in mijn ogen verschrikkelijk hoge gebouwen, zo iets had ik wel vaak gehoord, maar als je die gebouwen dan in het echt ziet, dan zijn ze toch weer hoger. Het deed me echt wel iets. Altijd zag je ook wel ergens één van de 12.000 gele taxi's of limo's. En dan weer een verlengde Hummer. We arriveerden bij een schitterend hotel. Hotel Warwick lag op 65 West 54th Street, op de hoek van de Avenue of the Americas oftewel 6th Ave en 54th Street. Slechts een kleine afstand van Central Park, dus ook van de finish. Beter kon echt niet. Een grote limo stopte voor het hotel en Nelli Cooman stapte eruit. Wij ingechekt en we kregen een prachtige kamer. 's Avonds lekker „stapelen”, oftewel koolhydraten tot je nemen, spaghetti met saus. Tijdens het eten in een restaurant in de stad wordt direct duidelijk dat de maatstaven hier in Amerika iets anders zijn dan bij ons, het zogenaamde stapelen van voedsel blijkt hier geen





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



probleem, een „normale sandwich“ bestaat namelijk uit twee boterhammen met daar tussenin drie ons kipfilet, drie ons kaas en nog een plakje ham van vijf cm dik! De taart was overigens meer dan 30 centimeter hoog.

Donderdag 03-11-2005

Redelijk vroeg opgestaan. Ik was allang wakker. Het was 7 uur, maar voor ons gevoel was het gewoon 13:00 uur (Nederlandse tijd). Samen met Peter, mijn slaapmaatje, liep ik naar buiten en bij een stalletje kochten we het een en ander als ontbijt. Net als echte New Yorkse zwervers aten we het zittend op de grond op in de zon. Daarna wandelden we naar Central Park, waar velen aan het hardlopen waren. Ik dacht dat je je rustig moest houden de laatste dagen voor de marathon, daar hielden dus velen zich niet aan. In het park werd ook nog geschaatst. Terug langs de Trump Tower naar het hotel. Vandaag moesten de startnummers voor zowel de friendshiprun van zaterdag als de marathon van zondag worden opgehaald. Om 9 uur werd iedereen in de lobby verwacht om gezamenlijk te voet (hoe kan het ook anders) naar de Expo te gaan. Het was ongeveer een half uur lopen vanaf het Warwick Hotel en het was schitterend weer, zonnig en een lekkere temperatuur voor de tijd van het jaar. Wat een gezellige drukte bij de Expo. Heel veel mensen en heel veel nationaliteiten. Alles blijkt tot op de puntjes geregeld te zijn. We hadden al vrij vlot onze startnummers te pakken. Van alles uitgeprobeerd, drankjes, powerbars en weet ik veel wat nog meer. De stand met pijnstillers was erg in trek (hoe zou dat toch komen?). Liepen we daar met zakken te sjouwen. De middag was voor een ieder vrij te besteden. We waren toch in de buurt van het Empire State Building en het was mooi weer, dus wat is een betere gelegenheid om naar boven te gaan. Dan na vele verdiepingen uitstappen en alle grote gebouwen zijn dan weer „klein“. Zo hoog is dat gebouw. We zagen duidelijk Manhattan Downtown en het vrijheidsbeeld en aan de andere kant Central Park. Je kon heel erg ver kijken. Daarna naar ons hotel voor een pilsje. René Froger wilde gaan zingen, maar we konden hem hem ervan weerhouden. Sparen moest hij zich, niet forceren. Natasja knikte eensgezind.

's Avonds om 18:00 uur verzamelen in de lobby van het hotel voor het diner. Het vervoer was met de bus en de locatie was een verrassing. Er stond een heuse dinner cruise

op het programma met een bootreis rondom Zuid Manhattan met als hoogtepunt een stop bij het Statue of Liberty / vrijheidsbeeld.

Vrijdag 04-11-2005

Met Ron en Jos, de andere Rotterdamse collega's naar Central Park voor een looprondje om het meer. Pieter Christiaan zwaaide ons al van verre tegemoet. De vrouw van oud RRZetter Harrie Jabroer ontmoet. Na het douchen ontbeten. Bacon en eggs, yoghurt, banaan, melk en bagen. 's Middags stond een bezoek aan JP Morgan op het programma. Vandaar naar MOMA, Museum of Modern Art. De man die ons begeleidde wist het allemaal leuk te vertellen. Later gingen we naar Rue 57, een leek ons leuke tent om iets te drinken. Bij het door ons bestelde bier kregen we eerst nootjes en later bij meerdere bestellingen worst met kaas. Ron, eerst nog gezellig meedrinkend, maar later afgeleid door een rondborstige dame naast hem, vergat zijn bier te drinken. Ik had toch wel zin om even het toilet te bezoeken. Als je het toilet binnenkwam had je rechts twee wasbakken en links twee urinoirs. De man bij de rechter wasbak stond niets te doen, alleen maar te staan. Ik toch mijn stoute loopschoenen aangetrokken en mijn behoefte gedaan. De man achter mij deed nog steeds niets. Wat doet hij hier toch, dacht ik. Nadat ik me omdraaide deed hij met zijn linkerhand de kraan voor me open en terwijl ik daarna mijn linkerhand onder het zeepompje deed, drukte hij op het zeepompje. Service van de zaak, dacht ik. Ik spoelde daarna mijn handen af. Terwijl ik mijn handen aan het afschudden was, reikte hij mij een handdoek aan en terwijl ik mijn handen afdroogde, deed hij de kraan dicht. De \$\$\$\$\$\$ biljetten in het bakje naast hem zag ik nu pas. Dat wordt afrekenen Paulus, dacht ik en dat zal bij het afrekenen van het bier ook wel het geval zijn. En dat was ook zo.

Zaterdag 05-11-2005

Vanochtend werden we om 8 uur verwacht in de lobby. Foto's gemaakt voor ons hotel en wandelend naar het gebouw van de VN voor de Friendship Breakfast Run, een loop van 4 miles voor alle buitenlandse deelnemers met supporters. De sfeer in de groep was overweldigend, dat belooft wat voor zondag. Van de start ging de route naar de finish in het Central Park. Een zeer bekende, Ad Smits van Road Runners Zoetermeer, tikte me bij de



finish op de schouder. Aansluitend gingen we met z'n allen naar de wijk SOHO, hier bevindt zich namelijk het kantoor van een „oude bekende“, Louis Kinsbergen, Ceo van Exodus, een bedrijf voor software voor mobiele telefonie. Die heeft hier namelijk één van z'n kantoren gevestigd en we waren uitgenodigd voor een high tea. Vandaar met z'n allen naar een restaurant. Na het ontbijt naar Ground Zero en vandaar naar de New York Stock Exchange / Wallstreet en China Town. Bij Starbucks cappuccino gedronken en vandaar naar China Town. Als laatste voorbereiding op de marathon gingen we met de hele groep dineren bij een Italiaans restaurant, waar de paste gretig afstrek vond. Daarna snel naar ons hotel, de laatste uurtjes voor de grote dag.

Zondag 06-11-2205

Om 06:30 uur ging de wekker. Om 6:45 uur vertrek met de bus. We kwamen om 07:30 uur aan bij de start. Het was erg mistig. Dat moest wel zo vroeg omdat de brug waar we overheen moesten lopen, de Verrano-Narrows Bridge, om 07:30 uur zou worden afgesloten voor het verkeer. Om 10:00 uur stonden 37.500 lopers te trappelen bij Fort Wadsworth om te starten. Nog wat drinken nog wat eten. Bij het startschot vlogen de plastic zakken, truien, jasjes, broeken en flesjes door de lucht. Het was een puinhoop om overheen te lopen. Gelukkig viel ik niet. De kleding gaat overigens naar een goed doel. Het was een zware klim om van Staten Island via de Verrazano-Narrows Bridge, de brug over de Hudson River, naar Brooklyn te lopen.

Voorts over de Pulaski Bridge naar Queens en vandaar over een verschrikkelijk lange brug, de Queensborough Bridge naar Manhattan. Op de First Avenue stonden duizenden mensen ons enthousiast aan te moedigen onder aanvoering van Ad Smits. Ik had deze aanmoedigingen wel nodig, het werd warm en de lucht was erg vochtig. Mijn loopmaten hadden mij bij 10 miles gelost en ik liep alleen verder, alle toejuichingen in ontvangst nemend. Natuurlijk had ik het gevoel dat ze allemaal voor mij gekomen waren, ze gaven mij in ieder geval wel die indruk. Aan het eind van de First Avenue de First Ave/Wills Ave Bridge over naar de Bronx en via de Madison Ave Bridge weer terug naar Manhattan. Gelukkig, alle bruggen waren nu achter de rug. Degenen die New York gelopen hebben weten wat het is. Nog maar 4 miles toen ik het Central Park binnenliep en

weer was er die Ad Smits. Nog maar 4 miles sprak ik mezelf moed in. Het is dan toch nog ongeveer 7 kilometer en dan heuvel op en heuvel af en weer op etc. Ik kwam binnen in een nettotijd van 4 uur 28 minuten en 7 seconden en was erg tevreden. Na de finish werden we aangemoedigd om door te wandelen en dat was een goed advies. Zo krijg je tenminste geen stijve spieren. Sommigen konden echt niet meer en lagen op de grond. Ik nam een paar slokjes water en een paar stukjes appel en het ging goed. Na een warm bad kon ik weer naar de bar en de pils smaakte heerlijk. In de bar vernamen we dat alle 20 lopers gefinisht waren. Wat een fantastisch gevoel gaf dat. Wij gingen daarna eten en het verrassingsmenu was milkshake met cheeseburgers. HEERLIJK.

Maandag 07-11-2002

Ik stelde mijn slaapmaatje voor om te gaan fietsen in de fitnessruimte. Hij ging mee en na verloop van tijd arriveerde een Fransman en later kwam Leontien van Moorsel binnen, die een prachtige tijd had neergezet. Leontien zag ik wel kijken, maar ik dacht jij hebt genoeg gefietst in je leven. Geintje, we hebben gezellig gekletst. Na het ontbijt de New York Times gekocht waar we onze naam opzochten. Het klinkt raar, maar daarna hebben we weer veel gewandeld en we voelden ons erg lekker bij.

Resultaat sponsering

Het goede doel, wat verbonden was aan de marathon, was Spieren voor spieren. Het totale bedrag wat is opgehaald is bedraagt € 20.000 en het deel wat de sponsers daaraan via mij hebben toebedeeld bedraagt meer dan € 500.

Ik vind het erg leuk dat jullie mij gesponsord hebben en eraan hebben bijgedragen om dit tot zo'n groot succes te maken. Heel hartelijk dank daarvoor.

Paul van Heukelum

Lopers en andere weggebruikers

Fietser voor!

Deze kreet zal de Roadrunner bekend voorkomen. Nu ben ik ook een van de lopers die probeert de kreet ter harte te nemen. Rechts houden en smal maken zodat de passerende fietser rustig kan passeren. Ook mijn medelopers kennen mij, kom 2 aan 2 lopen, niet 4 breed! Ik doe dit omdat ik het natuurlijk vervelend vind dat ik ingehaald word. Een andere reden is dat als die fietser ons tegemoet komt het inschuiven vaak dan erg chaotisch wordt, ik struikel over de inschuivende medeloper en schuif weer meer naar achteren. Als je 2 aan 2 loopt gaat het allemaal veel soepeler en het kost nagenoeg geen tijd.

Loper onder de fiets!

U zult denken, deze kreet ken ik niet. Mijn partner wel en elke zaterdag is het vaste prik. Ze wordt helemaal tureluurs van de lopers als ze naar het Van Tuylpark moet. Fietser voor is prima, maar het inschuiven wordt blijkbaar bij mij collega lopers anders geïnterpreteerd. Nu heeft Dorien fietstassen (en die zijn breed) maar om dan met 4 breed te blijven lopen is toch eigenlijk te gek! Mijn commentaar is dan vaak dat het toch Ilion-atleten zijn en die luisteren toch minder (waarover straks meer). Maar Roadrunners hebben toch ook deze tik. Fietsend naar het Geertje wordt ze omver gelopen door Roadrunners en moet ze uitwijken naar de berm. Je moet het volgens mij wel merken dat iemand vloekend en tierend de berm instuift.

Loper onder de auto!

Een kreet die je liever niet wilt horen. Toch kan het ons overkomen. Deze keer betrof het weer mijn partner die een Ilion trainer bijna onder de auto heeft gekregen. Het had ook een Roadrunner kunnen overkomen. Dit gebeurde op de afslag bij de Silverdome, een vreselijk onoverzichtelijke kruising waar een groep gedisciplineerde hardlopers met lichtgevende vestjes overstak. De voorop skatende trainer was echter wat minder zichtbaar en zorgde bijna voor een hartverlamming. Zeker bij dit soort deze kruisingen is het raadzaam als 1 blok over de kruising te gaan. Het is aan te bevelen om het verkeer goed in de gaten te houden.

Lopen in een compacte groep geeft veel duidelijkheid. Lopend langs het Geertje is het veilig dat je als groep bij elkaar blijft. De

goedbedoelde automobilist die 20 keer moet uitwijken voor een lang lint van breed lopende lopers kan ontploffen. Een keer inhalen geeft dan veel meer duidelijkheid en een stuk minder irritatie.

Auteur onder de auto!

Nu liep ik al een hele tijd met dit verhaal in mijn hoofd, aangewakkerd door de geluiden thuis. Maar onlangs werd tijdens een duurloop duidelijk dat het stuk er echt moest komen. Door het moordtempo krijg je als loper allemaal stimulerende stofjes waardoor je erg prettig gaat lopen. Eigenlijk was ik niet meer op de wereld en had geen oog wat er nu echt gebeurde (dit heb ik wel vaker, ook zonder lopen). Door een oplettende trainer werd ik gered. Die 4x4 had ik echt niet gezien, bedankt Piet! Even daarvoor had hij dit ook gedaan bij een andere medeloper. Wat ook weer aangeeft dat je elkaar goed in de gaten moet houden.

Medeweggebruikers

Al met al de nodige kanttekeningen bij mijn medelopers. Maar ik moet eerlijk zijn, mijn medeweggebruikers zijn ook wel hardleers. Zondagochtend fietsend met je zoon naar het Geertje en weer terug is nagenoeg een zelfmoordmissie.

Skeelers 3 breed, auto's met 90 km per uur naar Aa-zicht, 3 grote paarden, 65 plussers die breed uit fietsend niet aan de kant gaan, een kind met zijwieltjes (levensgevaarlijk), weer een verdwaalde Roadrunner en dit allemaal tijdens de eerste kilometer. Over de parkeerchaos bij het Geertje heb ik nog niet gesproken. Er is nu zelfs een ware shuttle-trekker tussen de parkeerplaatsen en de boerderij.

Moraal

Voor medeweggebruikers en medelopers is het verstandig 2 aan 2 te blijven lopen. Probeer zoveel mogelijk als groep te blijven lopen zeker bij kruisingen e.d. Zorg dat je gezien wordt, doe een hesje aan als het donker wordt. Spreek ook je medelopers erop aan. Het is erg vervelend als het een keer echt mis gaat. Waarschuw elkaar voor onvolkomenheden, hekje voor, paal voor... op deze wijze kun je de risico's echt verkleinen voor jezelf en ook voor je medelopers.

Wouter Sanders (groep 4)

Verslag algemene ledenvergadering Road Runners Zoetermeer 16-11-2005.

Aanwezig: 39 leden volgens presentielijst.

Afwezig m.k.: Ruud van Zon, Elly Burgering, Ron Werkman, Herman Middendorp.

1. Welkom en vaststellen agenda.

Sjef heet ieder welkom; agenda wordt conform voorstel vastgesteld.

2. Vaststellen verslag ALV 23-03-2005.

Verslag wordt zonder wijzigingen vastgesteld.

3. Exploitatie 2005 en conceptbegroting 2006.

Jack licht de cijfers toe.

Voorlopige balans 2005 laat een positief resultaat zien van 16.269.

Bij de baten vallen inkomsten contributies tegen door vertrek van fitwalkers. Inkomsten clubhuis zijn beduidend hoger dan begroot. Inkomsten van sponsoring vallen tegen. Oproep aan leden om in het eigen netwerk actief op zoek te gaan voor sponsoring van NAP, ALL en zondagochtend loopjes. Bij de lasten 2005 zien we een lagere realisatie van de schoonmaakkosten dankzij overstap naar een ander schoonmaakbedrijf. Onderhoud is niet gerealiseerd in afwachting van groot onderhoud.

Begroting lasten voor 2006 is voorzichtig. Voor 2006 zijn contributies hoger begroot gezien grote kennismakingsgroep. Sponsoring is voorzichtig begroot. Het niveau van de baten zal ongeveer overeenkomen met die van 2005.

Vraag: Opbrengst ALL ontbreekt.

Antwoord: Klopt, excuses, zal gecorrigeerd worden.

Vraag: Afschrijving inventaris ontbreekt.

Antwoord: Inventaris is reeds afgeschreven.

Vraag: Wat valt onder ontspanning?

Antwoord: nieuwjaarsreceptie, vrijwilligersfeest ed.

Vraag: Is contributieverhoging voor leden reden van vertrek geweest?

Antwoord: Nee, een enkeling is om die reden opgestapt. Vertrek heeft vooral te maken met verhuizing, geen tijd om te lopen en stoppen met fitwalk.

Het bestuur stelt voor de begroting 2006 zoals voorgelegd aan te nemen. Met geen stemmers tegen wordt het voorstel aangenomen.

4. Verkiezing bestuursleden.

Aftredend zijn:

- Bianca Hesselius
- Ruud van der Maaten
- Herman Middendorp

In tegenstelling tot wat in de uitnodiging vermeld staat, stelt Elly Burgering zich (nog) niet verkiesbaar. Jan-Willem Weehuizen stelt zich verkiesbaar.

Bestuur zal zorgdragen voor een zorgvuldige overdracht van portefeuilles aan nieuwe bestuursleden. Zodra nieuwe leden in functie zijn zullen portefeuilles opnieuw verdeeld worden.

Ieder wordt gevraagd het bestuur te attenderen op leden die bestuursambities hebben. Het bestuur zelf zal ook leden actief benaderen. Over een half jaar zullen er weer enkele bestuursleden aftreden.

Het bestuur stelt voor Jan-Willem Weehuizen te verkiezen als bestuurslid. Zonder tegenstemmen wordt dat voorstel aangenomen.

Sjef bedankt namens de leden Bianca, Ruud en Herman voor hun inzet in de afgelopen jaren. Met applaus en een cadeautje wordt afscheid genomen.

5. Verbouwing clubhuis.

Herman Roosenboom, voorzitter van de verbouwcommissie licht de plannen toe.

In de verbouwcommissie zijn 3 opties voorbereid en op een informatieavond voorgelegd aan de leden.

- Groot onderhoud
- Renovatie
- Nieuwbouw.

Grootonderhoud richt zich op het realiseren van een kwalitatief goed clubhuis voor een periode van 5 – 10 jaar voor 330 leden. Omvat: douches en toiletten renoveren, bar en keuken restylen, dak en gevelreparaties.

Inclusief BTW.: 84.000 Euro.

Renovatie /uitbreiding richt zich op het realiseren van een kwalitatief goed clubhuis voor 5- 10 jaar voor 350 leden. Kan gerealiseerd worden in twee fasen.

Omvat naast bovengenoemde items ook grotere kleedkamers, een nieuwe bestuurskamer en een nieuwe entree.

Inclusief BTW: 155.000 Euro.

Nieuwbouw richt zich op het realiseren van een optimaal clubhuis voor de langere termijn voor 350, 400 of 450 leden.

Inclusief BTW. Lopen kosten op tot 650.000 Euro.

Voor meer details wordt verwezen naar de presentatie in PowerPoint van Herman.

Vraag: Bij nieuwbouw zullen we tijdelijk inkomsten uit het clubhuis derven.

Antwoord: Klopt; meebegroten.

Vraag: Hoe ver is het met het bestemmingsplan?

Antwoord: Is vastgesteld; wij kunnen blijven zitten waar we zitten.

Vraag: Wat is de huurtermijn van de grond?

Antwoord: Tot 2006; wordt telkens met 5 jaar verlengd.

Vraag; Heeft de KNAU kengetallen huisvestingskosten?

Antwoord: Onbekend.

Vraag; is het een optie om het clubhuis te verhuren aan derden / andere verenigingen.

Antwoord: Is overwogen maar niet voor gekozen.

De gemeente Zoetermeer is voornemens een gemeentefonds sportvoorzieningen in te richten met 200.000 Euro, te besteden in 4 jaar. Het bestuur heeft middels een brief aan de gemeente reeds kenbaar gemaakt tzt. aanspraak te willen maken op dit fonds voor de verbouwing. Omdat inkomsten uit dit fonds nu nog niet te voorzien zijn zal een eventuele bijdrage niet opgenomen worden in de begroting. Een uitkering kan besteed worden aan extra's.

Vraag: Investeren in een verbouwing voor 5 – 10 jaar is korte termijn denken. Hoe denkt het bestuur over de lange termijn?

Antwoord: Een oplossing voor de lange termijn is nu moeilijk te realiseren gezien de restschuld (hypotheek en obligaties) en de restwaarde van het clubhuis (nihil). Als we nu kiezen voor nieuwbouw dan vraagt dat ook een andere inrichting van onze organisatie. Feitelijk kopen we met onderhoud tijd om na te kunnen denken over plannen voor de lange termijn.

Vraag: De herendouche kan niet lang meer wachten. Wat doen we?

Antwoord: Er zal een tussenoplossing gerealiseerd worden totdat de plannen voor groot onderhoud uitgewerkt zijn.

Het bestuur stelt voor de optie „verbouwing” verder uit te laten werken omdat het alleen deze optie financieel haalbaar acht. Dit voorstel wordt met algemene stemmen aangenomen.

6. Obligaties.

Er staan nog voor circa 8000 Euro obligaties open. Het bestuur stelt voor deze obligaties niet uit te betalen tenzij er vóór 1 april een verzoek wordt gedaan. Daartoe zal een verzoek aan de obligatiehouders gedaan worden om de obligaties desgewenst te verzilveren, het bestuur

hoopt natuurlijk dat dit niet gebeurt. Middels vermelding van dit voornemen in de eerstvolgende Roadie en tegelijkertijd in het Streekblad wordt een en ander bekendgemaakt. Obligatiehouders die wel willen verzilveren kunnen zich melden bij de penningmeester Jack van de Pol.

Het voorstel wordt met algemene stemmen aangenomen.

7. Loopevenementen.

Noord-AA Polderloop op 12-06-2005 wordt georganiseerd door Frans van de Hengel, Rene van der Spek, Windy van Zwan, Hans Schuijt, Peter van Zijp. Het bestuur wenst hen veel succes. De Autoloos Loop 2006 zal wederom georganiseerd worden door de succesvolle crew van 2005: Rene van der Spek, Anton vd. Lubbe, Klaas de Vries en Frans van de Hengel. Ook voor hen: succes.

Voor de maandelijkse zondagloopjes zijn nog leden nodig voor de vier organiserende teams. Oproep aan leden om zich hiervoor 3 x per jaar 2 uur in te zetten.

Karel Slierendrecht meldt zich. Met dank.

Voor informatie en aanmelding kan men terecht bij Bianca Hesselius.

8. Rondvraag en sluiting.

Els van Suffelen wil stoppen met de „liefcommissie“. Trudy van Woensel neemt haar taak over en zal leden met een felicitatiemail verblijden voortaan. Sjef bedankt Els voor haar inzet. Besloten wordt de kaarten af te schaffen vanwege de kosten en het vele werk en waar mogelijk te volstaan met digitale felicitaties.

Dianne Roosenbom meldt dat er 3 lantarenpalen stuk zijn; Frans van de Hengel onderneemt actie richting gemeente.

Peter van Zijp stelt voor om op de inschrijfformulieren nieuwe leden te vragen naar bereidheid om vrijwilligers werk te doen. Voorstel wordt overgenomen; actie secretaris.

Hans Schuijt vraagt naar plannen voor een marathon. De ALL wil in 2006 een ½ marathon organiseren. RRZ gaat alleen een hele marathon organiseren als dat in samenwerking met de gemeente kan. Er lopen reeds verkennende gesprekken met de wethouder die op zich positief staat ten opzichte van dit plan. Vergunningenbeleid gemeente vraagt aanpassing!

Wim Heidinga vraagt of er nog kleding met logo RRZ beschikbaar is. Jawel; bij Starshoe.

De voorzitter verwijst tenslotte naar een discussie op de website over roken; hij vraagt rokers en niet-rokers op respectvolle wijze met elkaar in discussie te gaan.

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

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

Puzzel

De Su doku blijkt in de smaak te vallen. De vorige puzzel was erg moeilijk, dus deze keer plaatsen we een makkelijke en een moeilijke.

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

Makkelijk

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

Moeilijk

Succes!

Waar doe ik het voor

Lopen als teamsport

(NB: op een andere plek in deze Roadie vind je een „echt“ verslag van de hand van Joyce Dijkhuizen)

In 2002 vroeg een collega, die lid was van de Utrechtse atletiekvereniging Hermes, of ik zin had om met haar en nog vijf collega's als team mee te doen aan de Pheidippidesloop* (een marathon in estafettevorm). Het leek me wel een leuk idee. Ik had hardlopen nog nooit als teamsport meegemaakt en je moet alles toch een keer proberen. Nou ik vond het geweldig. Het was beestenweer (de hele middag stromende regen), maar een perfecte organisatie, ontzettend gezellig doordat je als team de hele middag bezig bent en een magistraal mooi parcours bestaande uit verharde en onverharde wegen door bossen, over velden, langs weilanden en langs de Kromme Rijn.

Van onze individuele hardloopsport kun je dus wel degelijk een teamsport maken. Hoe doen ze dat dan daar in Utrecht?

Een team bestaat uit zeven lopers waaronder minstens twee vrouwen. De mannen lopen een rondje van ± 7 km en de vrouwen een rondje van $\pm 3,6$ km. Bij elkaar kom je dan aan de marathonaafstand van 42,190 km. Vrouwen mogen trouwens wel de mannenafstand lopen, maar mannen uiteraard niet de vrouwenafstand. Doen ze dat wel, dan krijgen ze een tijdstraf van 20'.

Het wisselen gebeurt na iedere ronde in een wisselvak onder het start-/finishdoek. Daar zijn ook de andere lopers te vinden, die op dat moment geen beurt hebben. En bij 70 deelnemende teams heb je het dan al gauw over een paar honderd mannen en vrouwen die hun teamgenoten aanmoedigen. Het is dus heel gezellig bij dat wisselvak.

Iedere loper wordt verder begeleid door een fietser (een teamgenoot, die al gelopen heeft of nog moet lopen). Je loopt dus een keer en je fietst een keer. Je hebt dus ook alle tijd om te genieten van het prachtige landgoed Amelisweerd in herfstkleuren, dat naast het universiteitsterrein de Uithof (nomen est omen) ligt en waar het hardloopparcours op uit is gezet.

Ik was na die eerste keer zo enthousiast, dat ik besloot het volgende jaar met een RRZ-team terug te komen. En zo geschiedde. In 2003 liepen zeven Road Runners uit Zoetermeer mee met de Pheidippidesloop. Ook dat jaar probeerde Pluvius Pheidippides een hak te zetten. In begrijpelijk Nederlands: het regende weer de hele middag. Maar mijn clubgenoten waren net zo enthousiast als ik en hebben dat ook doorverteld binnen onze vereniging.

Vorig jaar gingen er dus TWEE teams van RRZ naar Pheidippides.

Voor mij was het de eerste keer, dat ik droog bleef. Ook nu weer alleen positieve geluiden van de RRZ-ers. En dus - je voelt hem al komen - dit jaar gingen we met VIER teams (dus in totaal 28 lopers/loopsters) naar Utrecht. En wat je dan allemaal meemaakt!!

Lopers/loopsters, die helemaal kapot over de finish komen (terwijl iedereen van tevoren zegt, dat hij/zij voor de lol en de mooie omgeving loopt) worden door teamgenoten direct liefdevol opgevangen en bijgestaan. Sommige loopsters vinden hun rondje te kort en lopen spontaan met een man mee. Ook omdat het mannenrondje nog mooier is dan het vrouwenrondje.

Diverse teamleden hebben „snoepgoed“ meegenomen en zo doen we ons de hele middag tegoed aan appels, worst, kaas, spekkoek, speculaas, cake, liga's, enz enz en dat alles onder de motto's „profiteer ervan zolang het kan“ en „kun je nog grazen, graas dan mee“.

Onze laatste RRZ-loopster wordt door bijna alle RRZ-ers op de laatste 500 meter vergezeld en krijgt daarvan zo'n kick, dat ze begint te versnellen en als voorlaatste eindigt waardoor ze net de poedelprijs niet wint (terwijl ze daarvoor toch zo goed in de race lag). De speaker valt bijna van zijn podium als hij dolenthousiast roept:

„kijk nou toch eens mensen hoe ze wordt opgehaald door al haar clubgenoten!“

We waren er dus dit jaar met vier teams. Het snelste team (RRZ-Antonieten met captain Anton vdr Lubbe) werd 26^e van in totaal 70 deelnemende teams.

Ons minst snelle team (RRZ-Cinderin een compleet vrouwenteam met captain Cindy vdn Hengel) werd 69^e en de beide andere teams (RRZ-Alshetmaardroogis met mij als captain en RRZ-Opz'nFrans met captain Frans vdn Hengel) werden respectievelijk 56^e en 59^e.

Deze resultaten zullen echt niet in de RRZ-annalen worden bijgeschreven, maar dat was ons doel ook niet. Wij hebben een fantastische middag gehad. Wat rest is een enorm voldaan gevoel door het genieten van en met je clubgenoten, het lopen, de omgeving, het weer, enz.

En voor die dingen, daar doe ik het dus al jaren voor en dus ook volgend jaar weer (en dan misschien wel met zes RRZ-teams?).

Ed

*) Wie is Pheidippides?

Pheidippides was een koerier die in 490 v. Christus van Sparta naar Athene werd gestuurd om hulp te halen toen de Perzen bij Marathon aan land kwamen.

Hij liep deze afstand van 225 km in twee dagen.

Aan het einde van de slag tegen de Perzen liep hij 35 km terug naar Athene. Bij aankomst riep hij: „Verheugt U, we hebben gewonnen!” en overleed van uitputting.



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

Hardlopers laten alles lopen

Hardlopers zijn best wel viespeuken. Ze rochelen wat af. Ze snuiten hun neus door met een elegante manier de vinger langs de neus te halen en dan in een vloeiende lijn het snot er uit te blazen. Zonder schaamte worden er winden in de open lucht geblazen en op zijn tijd worden er dikke vette fluïmen opgegeven. Een boertje op zijn tijd hoort er ook bij en plassen en poepen gaat met het zelfde gemak in het wild. Vervolgens laat de inspanning ook zijn sporen na op het uiterlijk. We zien er eigenlijk niet meer uit, met zoutkorsten om onze mond en natte zweetplekken onder de oksels en bij de bilnaad. Soms lijkt een troep hardlopers wel op een stelletje barbaren die elk gevoel van beschaving ontberen.

In de Oosterse cultuur is het een algemeen geaccepteerde gewoonte om in het openbaar te rochelen, te boeren en winden te laten. Het lijkt wel of deze Japanse traditie net als de vogelgriep langzaam onze kant uit komt. Het was tijdens de Dotterbloemloop dat iemand voor mij plotseling last kreeg van een hevige aanval van broekhoest. Een ongeken-de hoeveelheid gassen ontsnapte uit de ingewanden van de loper voor mij en werden mijn kant uitgeblazen. Het zal ongetwijfeld te maken hebben gehad met de windrichting en dat het geen opzet was om mij getuige te laten zijn van deze opwindende geur en reukstoffen.

Het overkomt ons allemaal wel eens en daarom heb ik een paar tips opgenomen om op een verstandige manier om te gaan met de vieze dingen uit het leven

Neus snuiten

Een herkenbaar gevoel is dat tijdens het lopen de neus volloopt. Het snot loopt als water de spuigaten uit en ophalen heeft geen enkel effect. Op zo'n moment is er nog maar één uitweg. Het hoofd een beetje schuin wegdraaien, de wijsvinger met de vlakke kant tegen een neusgat drukken en zo hard mogelijk blazen. Om deze beweging goed uit te voeren zonder dat de watervallen op de kleding van je medeloper terecht komt is het belangrijk dat je rekening houdt met de wind. Het is bovendien ten zeerste aan te bevelen om deze beweging zonder bijzijn van andere lopers te oefenen. Je kent dan de kracht van de waterstralen en weet ongeveer op welke afstand de druppels landen. Ben je

nog niet helemaal zeker van je snuitvaardigheid, ga dan achter in de groep lopen en probeer het uit. De risico's op ongewenste nattigheid zijn dan minimaal. De echte nette lopers zweren natuurlijk bij een zakdoek maar daar is onze loopkleding niet op gemaakt en vaak is het absorberende vermogen van een zakdoekje ook niet voldoende voor al het opkomende neuswater.

Scheten laten terwijl u loopt

We kennen allemaal het ongemakkelijke gevoel dat er een scheet gelaten moet worden in het bijzijn van een gezelschap. Gebeurt dit, terwijl je op een stoel zit, dan is het nog wel mogelijk om krampachtig de billen bij elkaar te drukken en de scheet op die manier onschadelijk te maken. Dit wordt lastiger terwijl je aan het lopen bent. Of nog erger als je bezig bent met allerlei oefeningen in charmant gebukte stand. Ben je aan het lopen dan is het een aardig gebaar naar de medelopers toe, om weer de achterhoede op te zoeken en daar in alle rust de scheet de vrijheid te geven. Je moet wel op de windrichting letten. Het heeft alleen effect als je wind tegen hebt. Heb je wind mee, dan kan alsnog de hele groep meegenieten van de luchtjes uit de oorverdovende ruften.

Tijdens het doen van de oefeningen is de enige escape om de oefening te staken en even in jezelf gekeerd de bilsperen aan te spannen. Vluchten kan niet meer.

Wild poepen en plassen

Als we lange tijd van huis zijn en door het onbewoonbare polderlandschap lopen, is de kans aanwezig dat we het niet meer op kunnen houden. Mannen kruipen achter een boom, vrouwen hurken achter een bosje en we kunnen er weer tegenaan. Dit wild plassen is echter niet zonder gevaren. Er zijn gebieden waar je een boete riskeert van 50 euri. Deze overtreding is gelukkig alleen strafbaar op die plaatsen waar dat bij Plaatselijke Verordening is bepaald. Via het wild plassen kan ook een heel belangrijke regel uit de dagelijkse hygiëne niet worden uitgevoerd: na het plassen, handen wassen. Ontwerpers en exploitanten van de portocabin-wc zijn deze ook straal vergeten. Deze mobiele wc's, die bij veel grote loopevenementen worden ingezet, staan altijd mijlen verwijderd van watervoorziening. Wanneer je

tijdens een loop overvallen wordt door een aanval van de grote boodschap, moet je alle hygiëne regels aan je laars lappen. Is er sprake van „schone schijt” dan kun je zonder gene de broek weer ophijsen. In situaties van natte wangen poep kom je niet toe met je papieren zakdoekje. In deze gevallen moet je op een vindingrijke manier met de natuur omgaan en daarna niet meer aan je kont krabben. In dit soort situaties wordt duidelijk wat het verschil is tussen een brandnetel en een distel.

Rochelen en boeren

Tenslotte behandel ik de acties die naar mijn mening het makkelijkst zijn te onderdrukken tijdens het lopen. Dat geldt in ieder geval voor het boeren en in mindere mate voor het rochelen. Soms overkomt het wel eens dat ik het gevoel heb dat mensen naar een bepaalde climax rochelen totdat er voldoende zuren en gal is verzameld om dit weer aan de natuur aan te beiden. Een naar geluid dat door merg en been gaat. Eindeloos de neusophalen is ook geen prettig geluid maar daar valt niet aan te ontkomen. Iedere groep

heeft elke keer weer een andere „snif en snuitje”. We zijn immers nooit allemaal tegelijk verkouden.

Elke training een verschoning

Zweten doen we allemaal en hoe spannend een zwetend lichaam er uit kan zien, echt lekker ruiken doet het nooit. Zeker niet als het al een paar dagen in de kleding is getrokken. Het droogt wel op en in de meeste gevallen geeft het geen vlekken, maar de luchten die zich in de truitjes en jasjes nestelen, gaan er zonder sopje niet uit. Stinkende kleding maakt mensen wel herkenbaar. Je ruikt iemand van verre aankomen. De beste remedie is direct na elke training langs de wasmand te gaan en voor de training te kiezen voor een verschoning.

Genoeg viezigheid voor deze keer. Er rest nog één ding waar ik me over verbaas. Tussen al die viezigheid die we zelf produceren, komt het regelmatig voor dat we elkaar waarschuwen voor de uitwerpselen van paarden, schapen of ganzen. Diep van binnen rust in ons een dame of heer van stand.

Ellen Bominaar

De berenloop

Acht dames en één heer

Wist u dat:

- Toos K. de voorbereidingen van de Berenloop veel zwaarder vond dan de berenloop zelf
- zij op Terschelling liever Antonia wil heten om niet verward te worden met Toos G.
- deze laatste de naam Catho prefereert aldaar
- Karel K. zich heel erg op zijn gemak voelt tussen zoveel dames
- zijn harem wel veel indruk maakte bij passanten
- met hem erbij er altijd voldoende lekkers genuttigd wordt
- de Roadrunners talentvolle spandoekmakers heeft
- er zo een bestelling voor een spandoek geplaatst kan worden bij Judith en Lily
- de dames nu alles weten over het verwijderen van neusharen bij mannen
- de ergste nachtmerries zich voordeden vòòr de loop

- Terschelling een fantastisch naaktstrand heeft
- de zeewatertemperatuur in november nog heerlijk is
- Karel pas de zee in durfde toen twee dames het geprobeerd hadden
- van deze activiteiten geen foto's verspreid mogen worden
- Carla J. en familie zeer trots zijn op de prestatie
- Marjan en Meeke ook een topprestatie hebben neergezet door het hele eiland rond te lopen
- volgend jaar nog meer mensen willen trainen voor deze halve marathon
- Toos K. een onovertroffen loopcoach is
- zo'n weekend voor herhaling vatbaar is

Toos G.

Lopen met de Franse slag

Het heeft wat moeite gekost, met oproepen via internet op diverse forums (wonen en leven in Frankrijk, Burgundy Friends, Total France), maar uiteindelijk had ik toch beet. Na een oproep in mijn beste Frans op het forum van Jogging International (de Franse evenknie van Runner's World?) om een hardlopgroepje in de buurt van mijn huidige woon- of verblijfplaats te vinden, ontving ik een antwoord van de trainer van AS Tournus, met de boodschap dat ik daar van harte welkom was en dat er zeker lopers van mijn niveau bij die club zaten.

Tevens kreeg ik adres en trainingstijden door, dus niets stond een nieuwe ervaring in de weg.

De eerste training

En een nieuwe ervaring werd het. Op woensdag rond 16:00 vertrok ik van huis, op weg naar Tournus. Gelukkig had ik ruim de tijd genomen, want onderweg zat er een vrachtauto vast onder een viaduct, waardoor er geen auto meer doorkwam. Na 10 minuten wachten mocht ik gelukkig onder het viaduct door. De training begon om 17h00, dus was ik keurig op tijd in de catacomben onder het voetbalstadion aanwezig. Ik verwachtte zoiets als groep 1, 2 en 3 bij elkaar; echter om 17h15 waren er in totaal 14 man en 1 vrouw aanwezig. Ik werd voorgesteld, waarna we gezamenlijk naar buiten gingen. Het even inlopen bleef maar door gaan, en de groep was al heel snel uiteengevallen in een groepje van 10 (waaronder ik) en de rest. Warming-up kwam blijkbaar in des trainers vocabulaire niet voor! Na pakweg 10 minuten kreeg ik te horen, dat als ik een uurtje wilde gaan draven, dat ik dan het beste met „die” man mee kon gaan; de rest ging maar 35 minuten. Al heel snel was de groep dus geslonken tot 2 man, iets wat voor je Frans natuurlijk erg goed is. De man (zijn naam weet ik nog niet), bleek een aardige kletskaus te zijn, en ook een echte Diesel. Zijn tempo lag niet hoog, maar hij hobbelde net zo snel de heuvels op als af, en hield datzelfde tempo vol op de weinige vlakke stukken in het parcours.

Veiligheid voorop!

Op zo'n moment merk je weer hoe anders de zaken hier geregeld zijn. Alles buiten de stad is stikdonker, en hoewel mijn maat gelukkig buiten Tournus goed de weg bleek te weten, was ik blij dat hij een baseballpet droeg met

daarop gemonteerd een soort mijnwerkerslampje. Zodoende brak ik mijn benen nog net niet. Onderweg moesten we de RN6 oversteken; de RN6 was de autoweg vóóordat de péage A6 (Autoroute du Soleil) die er parallel aan loopt werd geopend, en de N6 is dus nog steeds een behoorlijk drukke „autoweg”. Toen we daarna ook nog een (naar bleek gelukkig kort) stuk over de vluchtstrook moesten hollen, kreeg ik het helemaal Frans, pardon, Spaans benauwd. Maar uiteindelijk, na een flink aantal steile klimmen en afdalingen (en die zijn voor Nederlandse begrippen echt steil!) kwamen we na ruim een uur weer bij het stadion aan. Daar was een aantal van de (kortere afstands)lopers nog bezig op een sintelbaan sprintjes te trekken, maar ik had het inmiddels wel gezien. De cooling-down moest je blijkbaar ook zelf maar verzinnen. Ik reed dus gezwind weer een half uur naar huis terug, om daar van een warme maaltijd te gaan genieten.

De volgende training zou zaterdag om 16h30 zijn. Helaas had ik de volgende dag nogal last van mijn kuit (van de zware klimpartijen?), zodat ik de volgende training maar even heb laten schieten. Wel kreeg ik dezelfde dag nog een e-mail van één van de andere lopers, die voorstelde om binnenkort eens, als er meer liefhebbers voor bleken te zijn, een training in het Forêt de Chapaize te houden, en dat is hier maar een paar kilometer vandaan.

De conclusie van dit hele verhaal is eigenlijk dat de lopers in Frankrijk en Nederland niet zoveel verschillen; in beide landen zijn dat doorgaans heel aardige, vriendelijke en sociale mensen. Maar de manier waarop loopgroepjes worden georganiseerd verschilt wel enorm. Ik kan me niet voorstellen, dat bij de Roadrunners (en ook niet bij RAP of Ilion) men rustig een kwartier na aanvangstijd blijft wachten tot iedereen een keer is komen opdruven; en ook het gebrek aan gestructureerd beginnen, vervolgen en eindigen van de training zou door de TC bij RRZ met gefronste wenkbrauwen worden ontvangen.

Blijkbaar bestaat de Franse slag dus echt, ook bij clubs die je hardlopicentie kunnen verzorgen!

Cees van Halderen, Cormatin - Frankrijk 13 november 2005

29 oktober 2005, Pheidippidesloop

We verzamelden met zijn allen bij de club. Gezellig, en daar gingen we met een stoet auto's. Aangekomen hebben wij onze intrek genomen op een bankje op een strategisch punt. Het was stralend weer. We hadden proviand meegenomen, dus aan hapjes geen gebrek. Er was spekkoek, tulband, worst, kaas, komkommer en krispietaart. Yvonne Vis vroeg wat het was en ik (Lidy) vertelde haar wat er in zat en dat het vetvrij en caloriearm was, dus dat het geen kwaad kon! We hadden trouwens bijna een prijs!! (de poedel-prijs), maar helaas die ging aan onze neus (lengte) voorbij. Maar we hebben een LOL gehad. Volgend jaar weer!!!

Een paar dagen later op de club zei Yvonne dat het tot haar doorgedrongen was dat het eigenlijk helemaal niet zo vetvrij en caloriearm was. Wij lachen met zijn allen en voor de liefhebbers hieronder dan de „vetvrije en caloriearme” krispietaart.

p.s. Het is jammer van mijnheer Kellogs, hij heeft de rice krispies uit het assortiment gehaald, maar met chocopops gaat het ook prima. (scheelt maar een paar calorieën).

Honing chocolade taart met Rice Krispies

Benodigdheden:

- 3 marsrepen
- 100 gram roomboter
- 2 eetlepels honing
- 75 gram rice krispies
- 200 gram melkchocoladereep

Bereiden:

Bakvorm (springvorm) goed invetten. Marsrepen in stukjes snijden en in koekenpan doen met 75 gram boter en de honing. Met een garde al kloppende zachtjes laten smelten (niet laten koken!!!!) Vuur uit ➡ rice krispies erdoor roeren (NIET SNOEPEN, KOKEND HEET!!!) In bakvorm uitspreiden en gladstrijken. In koelkast plm. 2 uur (of in vriezer gaat het sneller) laten opstijven.

Chocolade in stukjes met 25 gram boter in schaalje in de magnetron (of au-bain-marie) in de magnetron op halve stand 2 keer 1½ minuut opwarmen (tussendoor doorroeren). Over rice krispies uitstrijken met een vork. In koelkast laten opstijven.

IN STUKKEN SNIJDEN
EN EET SMAKELIJK!!!!!!!!!!!!!!

Lidy

Streep onder obligaties

Bij de bouw van het huidige clubgebouw heeft het toenmalige bestuur obligaties uitgegeven. Enkele jaren zijn die obligaties uitgeloot en konden bezitters het door heb betaalde geld terugkrijgen. Veel van de leden leverden de obligaties in die jaren niet in en steunden zo de vereniging extra. De dank daarvoor is groot.

Met de plannen voor de verbouw van het clubgebouw en het goed in kaart brengen van de daarvoor beschikbare financiële middelen heeft het bestuur ook nagedacht over het restant aan obligaties dat nog uitstaat ter waarde van ongeveer 6.000 Euro.

Het bestuur wil daar graag een streep doorzetten door degenen die nog obligaties hebben die niet zijn uitgeloot de kans te geven de obligaties in te leveren en die te

verzilveren. Dat kan tot 1 april 2006. Omdat er ook obligaties in handen zijn van ex-leden zal dit ook netjes bekend worden gemaakt in een advertentie in het Streekblad. Op die wijze wordt niemand tekort gedaan.

Het bestuur heeft een en ander als voorstel voorgelegd aan de ALV op 20 oktober en dat voorstel is met algemene stemmen aangenomen.

Mocht u onverhoopt obligaties willen verzilveren, dat kan dat via uw penningmeester Jack van de Pol.

Optimaal trainen met een hartslagmeter

Het gebruik van een hartslagmeter als middel om de trainingsintensiteit te bewaken is de afgelopen jaren gemeengoed geworden. De hartslagfrequentie is een goede afspiegeling van de intensiteit van de inspanning. Niet iedereen is even enthousiast over het gebruik van een hartslagmeter en beschouwt het meer als een gadget. Een ander veel gehoord bezwaar is, dat het gebruik van een hartslagmeter ten koste zou gaan van de beleving en spontaniteit. Anderen vragen zich daarentegen weer af of ze er wel optimaal gebruik van maken. Feit is dat een hartslagmeter bij goed en consequent gebruik je kan helpen je prestaties te verbeteren en te behoeden voor mogelijke blessures.

Natuurlijk ligt de crux hier in dat „goede en consequente” gebruik!

In dit artikel zal ik wat nader in gaan hoe je tot een beter gebruik van je hartslagmeter kunt komen.

Intensiteit en hartslag

De intensiteit van de inspanning bepaalt hoeveel energie we per tijdseenheid nodig hebben en hoeveel zuurstof we moeten opnemen om deze energie te kunnen leveren. Gezien het (rechtlijnige) verband tussen de zuurstofopname en de hartslag bij zwaarder wordende inspanning kunnen we de hartslag gebruiken als maatstaf voor de bepaling van de intensiteit van de trainingsinspanning.

Naast de intensiteit zijn er echter nog een paar factoren die de hoogte van de hartslag kunnen beïnvloeden. Een lage/hoge omgevingstemperatuur, luchtvochtigheid, eerder gedane trainingen, tijdstip van de training en zeker niet te vergeten stress etc. zorgen ervoor dat de hartslag aanzienlijk kan verschillen. Maar ook het type training (heuveltraining, ondergrond van parcours) wat je op een gegeven moment afwerkt kan van invloed zijn op de hartslag en intensiteit.

Een verhoogde rustpols kan wijzen op een opkomende verkoudheid of griep. Maar ook de hartslag bij inspanning vertoont op dat moment een ander patroon dan normaal. Het hart geeft je derhalve voortdurende informatie over de toestand van je lichaam en de invloed die een inspanning daarop geeft.

In plaats van de hartslag als parameter voor de intensiteit van de training kun je ook uitgaan van een absoluut getal zoals bijvoorbeeld snelheid. Absolute intensiteiten houden echter geen rekening met allerlei bijkomende factoren waardoor de werkelijke intensiteit enorm kan variëren.

Wanneer je derhalve de training afwerkt met een vaste parameter zoals snelheid dan kan er gemakkelijk verkeerd worden getraind.

Daarnaast wordt er veel duurtraining afgewerkt op „gevoel”. Hierbij wordt dan afgegaan op eerdere ervaringen. Ook dit kan zeer bedrieglijk zijn. Je denkt je lichaam goed te kennen maar vaak wordt de intensiteit toch verkeerd ingeschat. Een dergelijk probleem ontstaat ook vaak bij groepstrainingen. De een loopt een rustige duurloop terwijl een ander op hetzelfde moment met een veel hoger of lager niveau loopt. Maar dat is nu eenmaal inherent aan groepstrainingen. De trainer zal in dat geval de groep zo veel mogelijk differentiëren.

Op basis hiervan verdient het trainen op basis van hartslagfrequentie de voorkeur, zeker voor wat de normale duurtraining betreft. De hartslagfrequentie geeft namelijk exact weer wat de werkelijke trainingsbelasting op dat moment is en houdt rekening met zowel alle interne als externe factoren. Hoe hoger de hartslagfrequentie tijdens inspanning oploopt hoe hoger de werkelijke belasting in realiteit is.

Hoe bepaal ik de juiste hartfrequentie?

Intensiteitzones worden vaak ingedeeld als percentage van de maximale of als percentage van de hartslagreserve. De schema's die bij RRZ worden gehanteerd zijn een percentage van de anaërobe drempel, afgekort als AD. De tabellen die daarbij worden gebruikt zijn afgeleid wat iemand op een 10 kilometer presteert. In principe zijn dat absolute waarden en wordt niet direct rekening gehouden met de daarbij behorende hartslagfrequentie.

Voor het bepalen van de optimale trainingshartfrequentie bestaan een aantal formules en testen. Ik zal er een paar kort bespreken.

De vuistregel van 220 minus de leeftijd die in het verleden nogal eens werd gehanteerd is een theoretisch getal en voor de normale trainingspraktijk niet bruikbaar.

Wat je in ieder geval moet weten zijn de hartslagfrequentie in rust en de maximale hartslagfrequentie. Als rustfrequentie wordt uitgegaan van de ochtendpols, die eenvoudig kan worden vastgesteld door vijf achtereenvolgende dagen meteen na het wakker worden de hartslag te tellen. Een andere mogelijkheid is om gewoon een paar keer met de hartslagmeter te gaan slapen.

De maximale hartfrequentie bepaal je door een paar testlopen te doen van 800 tot 1000 meter met oplopende belasting en het laatste stukje voluit te gaan. Doe dit nooit alleen maar altijd samen met je trainer. Hij of zij weet precies hoe en wat je moet doen om dit op verantwoorde wijze te doen.

Het verschil tussen de maximale en de rusthartfrequentie wordt het hartslagbereik of Heart Rate Reserve (HRR) genoemd.

Als je een eenmaal bekend bent met de rust- en maximale hartslagfrequentie dan kun je voor jezelf een raamwerk maken met de verschillende intensiteitgebieden. Daarvoor zijn een aantal methoden beschikbaar waarvan ik er een paar zal noemen.

Een veel gebruikte methode is de formule van de Finse wetenschapper **Karvonen**. Hij introduceerde het verschil tussen maximale en rustpols.

$$\% \text{ Hf-res} = \% (\text{Hf-max} - \text{Hf-rust}) + \text{Hf-rust}$$

Stel dat je rusthartslag 50 bedraagt en de maximale hartslag 185 en je wilt een duurtraining doen op 85% van de Hf reserve, dan ziet dat er in cijfers als volgt uit:

$$= 85\% (185 - 50) + 50 = 165$$

Vervolgens kun je op deze wijze een compleet overzicht maken van de diverse trainingszones.

Een andere, tegenwoordig veel gebruikte manier, is de zogenaamde **Zoladzmethode**. Hierbij wordt uitgegaan van de maximale hartslag ondergebracht in een vijftal trainingszones (Z1 t/m Z5) waarbij er telkens bij elke zone 10 slagen vanaf wordt

getrokken. Er wordt dus geen rekening gehouden met de rustpolswaarde.

$$Z5 = \text{Hfmax} - 10$$

$$Z4 = \text{Hfmax} - 20$$

$$Z3 = \text{Hfmax} - 30$$

$$Z2 = \text{Hfmax} - 40$$

$$Z1 = \text{Hfmax} - 50$$

waarbij Z1 staat voor dl-1, Z2 dl-2, Z3 dl-3, Z4 tempolopen en Z4/Z5 voor interval.

Nog een andere methode die overigens regelmatig bij onze vereniging wordt georganiseerd, is de **Viad-test**. De Viad-test is een veldtest waarbij we door middel van een looptest van 6 tot 7 achtereenvolgende lopen van 800 tot 1200 meter en een hartslagmeter proberen het persoonlijke omslagpunt te bepalen. De test is er op gebaseerd dat er een lineair verband bestaat tussen hartslag en intensiteit. Om een bepaald moment zal dit verband worden verbroken waardoor de snelheid mogelijk nog kan toenemen maar de hartslag achterop gaat lopen. Dit moment wordt algemeen gezien als de anaërobe drempel ofwel het omslagpunt.

Door de verkregen gegevens op de juiste manier te interpreteren kan er vervolgens een indeling worden gemaakt in de diverse trainingszones. Mocht je interesse hebben in het doen van een dergelijke test neem dan even contact op met je trainer.

Tot besluit

Iedereen traint met andere motivaties en doelen. De een traint om af te vallen de ander om gezond te blijven of voor betere prestaties. Train je met een hartslagmeter dan kun je de training zo afstellen dat je optimaal naar jouw persoonlijk doel toewerkt. Lopen met een hartslagmeter betekent dat je altijd traint met de juiste intensiteit om het beoogde trainingseffect te bereiken, ongeacht of je nu een slechte of een topdag hebt.

Als je hem alleen maar gebruikt om je hartslag af te lezen dan is dat misschien leuk maar je hebt er niet zo veel aan. Zoals je hebt kunnen lezen moet je, voordat je er mee gaat trainen, het een en ander over je zelf weten en hoe er vervolgens verantwoord mee om te gaan. Pas dan haal je het optimale resultaat uit je meter.

Hartslagmeters zijn er momenteel in ontzettend veel modellen met nog veel meer

functies. Zo hebben Polar, Suunto en Nike een model dat zelfs de snelheid weergeeft. Of je al die functies allemaal nodig hebt is maar de vraag. Feit is wel dat het ontzettend leuk is om achteraf, na de training, het verkregen resultaat te verwerken in grafieken en tabellen. Om dat te bereiken heb je een model nodig dat via een interface met de computer kan communiceren.

Een hartslagmeter is bij uitstek geschikt voor duurtraining en in principe minder voor kortdurende intensieve inspanningen zoals korte intervallen of echt snelheidswerk. Dat komt omdat bij dit type inspanningen er een groot gedeelte van de inspanning geleverd wordt met onvoldoende toevoer van zuurstof en is het lineaire verband tussen zuurstofopname en hartslag verstoord.

Kort en middellang interval train je best op basis van de absolute intensiteit, dus snelheid.

Het grootste nadeel aan het gebruik van hartslagmeter is de variabiliteit van de hartslag. Door de eerder genoemde factoren kan de hartslag de ene dag veel lager zijn dan de andere dag. Het is dan zaak om jezelf zo goed mogelijk te leren kennen en deze variabiliteit te kunnen onderkennen en te interpreteren in je verdere training.

Een goed voorbeeld is de lange duurloop. Naarmate de duur toeneemt zul je merken dat je moeite hebt de hartslag op het vooraf bepaalde niveau te houden. Dit fenomeen vindt zijn oorzaak in een stijging van de lichaamstemperatuur. Je zult dan de

intensiteit wat moeten laten zakken om het beoogde doel niet te overschrijden.

Andersom zul je bemerken dat er dagen zijn waarbij je hartslagfrequentie maar niet wil stijgen, hoe hard je ook traint. Dit geeft aan dat je wellicht nog niet helemaal hersteld bent van de vorige training.

Een hartslagmeter is zeker niet zaligmakend. Het is enkel een middel om te komen tot een goede manier van trainen. Snelheid en gevoel blijven natuurlijk net zo belangrijk!

Het allerbelangrijkste blijft evenwel dat je luistert naar de signalen van je eigen lichaam. Iemand die traint met een hartslagmeter leert, na verloop van tijd, zijn eigen lichaam zo goed kennen dat hij vrij nauwkeurig kan aangeven bij welke hartfrequentie hij of zij traint.

Ik hoop dat je door het vorenstaande een beter inzicht hebt gekregen met betrekking tot het trainen met een hartslagmeter. Wil je meer over deze materie weten stap dan naar je trainer. Natuurlijk kun je ook bij mij terecht. Verder wil ik je er nogmaals op wijzen dat de vereniging de beschikking heeft over een aantal hartslagmeters. In principe staan deze ter beschikking aan de leden. Wil je daar gebruik van maken neem dan even contact op met je trainer.

En onthoud de gouden regel: meten is weten!

Frans van der Werf
Trainingscoördinator groep 1 t/m 4

Afzien in Brabant

Vol goede moed naar Etten Leur. Tijden van 1:50 zijn haalbaar met onze trainingsinspanning. Stiekem hoop je op 1:48 1:45...

Na 3 km denk je, ik ga wat rustiger, na 5 km nog wat terug in tempo. Zou het de temperatuur zijn? 22 graden is warm, of toch die halve fles rode wijn. 10 km, of was het 11 of 9, de afstanden staan k%\$#@!!JJ aangegeven. Na 15 km was ik niet meer in deze wereld, elke drankpost even gestopt om te drinken. Wat opviel was dat meer mensen niet van deze wereld waren, de ene keer moest ik nog 3 km, toen weer 4 km, later

weer 6. Na het viaduct zag ik Esther nog lopen, en kreeg ik weer een beetje gevoel in de benen. Dit was van korte duur, 2 km voor de finish moest ik STOPPEN! Uiteindelijk ben ik wel hardlopend over de finish gekomen. En stonden de mede roadies me op te wachten. En kwam er toch weer een warm gevoel opkomen.

Na een borrel was ik weer het mannetje. Maar deze wedstrijd zal me lang bijblijven.

Wouter Sanders.

Uitslagen

Marathon Eindhoven, 9 oktober

21,1 km

Sandra Smits	1:54:45 pr
Ruud v/d Maaten	1:54:45
Cok Vis	1:57:18
Edwin Adams	1:57:18

Kopjesloop, Delft, 9 oktober

10 km

Klaas de Vries	42:52
----------------	-------

Hoge Veluweloop, Otterloo, 9 oktober

21,1 km

Paul van Vliet	1:35:07
Martine Lemson	1:42:45 pr
Robert v/d Linden	1:50:43

4 Mijl van Groningen, 9 oktober

6,437 km

Ad Peltenburg	25:17
---------------	-------

Walfridusloop, Bedum, 15 oktober

10 EM (16,1 km)

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

ING Marathon, Amsterdam, 16 oktober

42,2 km

Liesbeth Edelbroek	4:12:50
--------------------	---------

21,1 km

Ricky Martens	1:37:25
Johan Gharbaran	1:47:18
Kris Gharbaran	1:57:26

Monnikenloop, Schiermonnikoog, 22 oktober

15 km

Ad Peltenburg	1:04:44
---------------	---------

Pheidippidesloop, Utrecht, 29 oktober

42,2 km Estafette

Antoniemen	3:16:17
------------	---------

(Theo, Gideon, Joyce, Martine, Elly, Willem, Anton)

As 't maar droog is	3:41:42
---------------------	---------

(Peter, Jasper, Ellen, Dick, Dianne, Ed, Hans)

Op z'n Frans	4:00:18
--------------	---------

(Fred, Frans, Anneke, Ad, Windy, Jan, Dianne)

Cin d'r in	4:07:53
------------	---------

(Irene, Astrid, Lidy, Cindy, Yvonne, Sonja, Wilma)

3,6 km

Joyce Dijkhuizen	15:33
Elly Burgering	16:40
Ellen Bominaar	17:51
Dianne Roosenboom	19:43
Yvonne Vis	20:15
Windy van Zwam	21:53
Anneke Hoogendoorn	21:55
Lidy Nelissen	26:38

7,1 km

Anton v/d Lubbe	31:20
Theo Aanen	32:25
Willem Hoogendoorn	32:48
Martine Lemson	33:14
Gideon Bouwman	34:17
Jasper Harteveld	34:30
Dick den Dulk	35:50
Frans van den Hengel	36:22
Peter van Zijp	36:49
Ed Jacobs	38:19
Wilma Coenen	38:20
Cindy v/d Hengel	38:24
Hans van Zonneveld	38:40
Dianne Roosenboom	38:55
Ad de Bruin	39:30
Fred Nelissen	39:40
Sonja den Dulk	40:22
Irene van de Lubbe	40:31
Jan Jongeneel	42:03
Astrid Bakker	43:23

Marathon Brabant, Etten-Leur, 30 oktober

21,1 km

Bob Verbrugge	1:31:25
Marcel den Hollander	1:34:07
Ricky Martens	1:39:22
Edwin Adams	1:46:21
Ernst-Jan Bosman	1:55:01
Hans Hortensius	1:56:47
Wouter Sanders	2:04:17
Esther Smit	2:05:38
Henk Nieuwenkamp	2:14:30
Cok Vis	2:14:31
Yvonne Vis	2:24:33

Prestatieloop RRZ, 30 oktober

5 km

Frans van Haaster	17:54
George Jeremic	18:08
Wijnand Bavius	19:02
Tom Maessen	19:22
Mike van Wichen	19:45
Piet van Veen	19:49
Klaas de Vries	19:52
Aad Vervaart	20:08

Ingmar de Groot	20:09 pr	Elly van der Kooij	3:22:32 pr
Anton van der Lubbe	20:45	Liesbeth Edelbroek	3:27:10 pr
Ruud van Zon	21:03	Peter van Zijp	3:33:35
Ronald Groenhout	23:24		
Marc Bras	23:53	Dotterbloemloop, Zoetermeer, 13 november	
Paul van Vliet	23:59	<i>15 km</i>	
Jan Pronk	26:14	Frans van Haaster	56:44
Roeland van Dijck	26:26	Bob Verbrugge	59:28 pr
Jan Louwers	26:28	Tom Maessen	1:01:27 pr
Jack van de Pol	26:37	Klaas de Vries	1:03:42
Celine Sira de Voogd	26:54	Dolf Strikwerda	1:03:58 pr
Wim Heidinga	26:57	Paul van Vliet	1:04:00
Wim Albers	27:15	Martin Grootsholte	1:05:26
Anton-Fokke Kleinsma	29:07	Ricky Martens	1:07:51
Wilma Coenen	29:54	Theo Aanen	1:08:57
Jaap Visser	33:40	Richard Vrolijk	1:12:10 pr
		Ed Helsloot	1:13:35
Berenloop, Terschelling, 6 november		Richard Willems	1:13:59
<i>42,2 km</i>		Frans v/d Hengel	1:20:50
Ad Peltenburg	3:29:10	Martin Zwart	1:20:50
Ton de Veen	3:38:48	Eef Zwart	1:21:05 pr
Herman Roosenboom	3:47:48	Cindy v/d Hengel	1:21:11
Piet van Veen	3:52:50	Michiel Klein	1:23:03
Ruud van Zon	3:54:54	Ad de Bruin	1:25:33
		Wilma Coenen	1:26:11
<i>21,1 km</i>		Piet van Paridon	1:26:11
Bert Kuiper	1:40:20	Celine Sira de Voogd	1:27:52
Frits van der Lubben	1:40:35	Fred van Doorn	1:33:35
Edwin Adams	1:41:24 pr	Michel de Graaf	1:35:41
Anton van der Lubbe	1:42:32	Peter v/d Beek	1:36:42
Theo Aanen	1:45:02	Linda Komen	1:36:43
Arie Perfors	1:49:55		
Peter van de Beek	1:50:13	<i>10 km</i>	
Willem Hoogendoorn	1:52:30	Wijnand Bavius	40:46
Dick den Dulk	1:52:52	Mike van Wichen	46:01
Ton van de Beek	1:59:59	Wouter Sanders	49:33
Dianne Roosenboom	2:04:15	Edwin Adams	49:33
Karel Knoester	2:15:06	Maarten Galle	51:04
Henderijtta Winter	2:22:25	Paul van Heukelum	52:10
Toos de Groot	2:25:47	Esther Smit	53:28
Carla Jongerius	2:42:25 pr	Ellen Bominaar	53:35
Toos Koevoets	2:42:25	Jan Pronk	54:02
Gerrie Siemes	2:54:36	Roeland van Dijck	54:27
		Yvette Spiering	59:24
Marathon, New-York, 6 november		Eugenie Hofwijks	59:55
<i>42,2 km</i>		Hilda v/d Berg	1:00:30
Paul van Heukelum	4:28:07	Jan Jongeneel	1:03:20
		Ben de Kok	1:04:33
Halve Monster, 12 november			
<i>21,1 km</i>		Zevenheuvelenloop, Nijmegen, 20 november	
Robert v/d Linden	2:00:57	<i>15 km</i>	
Cok Vis	2:00:58	Tom Maessen	1:00:32 pr
Marjolein Dolk	2:00:59	Ingmar de Groot	1:05:59 pr
		Theo Houtman	1:10:41
Mergerlandmarathon, Battice, 13 november		Roland Groustra	1:17:37
<i>33 km</i>		Ricky Martens	1:17:46
Ron Dijkhuizen	2:41:16	Jack van de Kreeke	1:18:27
Joyce Dijkhuizen	3:00:16 pr	Eugenie Hofwijks	2:12:56
Elly Burgering	3:17:43 pr		

Lentekriebels?

De Erkend Hovenier weet er alles van.

In het voorjaar geniet uw tuin realiseren. Van het ontwerp tot van de eerste zonnestralen! en met de aanleg. Bovendien

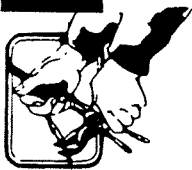
Het groen ontwaakt en bij u levert hij gegarandeerde kwaliteit en voldoet

gevoel van een aan strenge eisen zomerse droom- op het gebied van tuin. De Erkend bedrijfsvoering en Hovenier weet er vakbekwaamheid.

alles van. Want de Erkend Heeft u ook lentekriebels?
Hovenier weet op verrassend Bel en maak vrijblijvend een creatieve wijze uw droomtuin te afspraak.

erkend
HOVENIER



Lex van Wijk  **Hoveniers bv**

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

**Bezoek onze
modeltuinen**

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

 **vhg**
vereniging
van hoveniers en
groenvoorzieners

Ruud van Zon
Fledderusplan 13
2728 DG Zoetermeer